



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN512	ImageGroup:	I3CN3892
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་སྐྱབ་ཕུག་ངོ་སྟོན། rje btsun mi la'i sgrub phug ngo sprod/
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	kham nang chen/
Publisher:	skyo brag dgon thos pa dga' rtson sgrig khang /
Date:	
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor, Cambridge, Mass. 02138. Comments: 11/2016

密勒日巴圣迹

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥



IN THE FOOTSTEPS OF GREAT TIBETAN YOGI MILAREPA







ན་མོ་ལུ་རྩ། རྩ་པ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷན་ཆེ་པ་ཕྱིན་མི་ལ་རམ་པས། མེས་མཆོད་ལུ་གང་གི་རྩ་པ་རའི་མེད་ལན་གཅིག་ཐོས་པ་ལ་དད་པ་སྦྱེས་པ་དེ་རྩ་མས་ལ། སྦྱི་བ་བདུན་གྱི་བར་དུ་རན་སོང་མེད་ཅིང་། ཆེ་རབས་བདུན་དུན་པར་འབྱུང་བ་རྒྱལ་བ་གོང་མ་རྩ་མས་ཀྱི་ལུང་བརྟན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ཞལ་བ་ཞེས་གནང་བས་ན་སྦྱི་བ་དང་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བདེ་བ་ནས་བདེ་བར་འབྱོ་བར་འདོད་པ་དག་གིས་ཆེ་པ་ཕྱིན་གྱི་རྩ་མ་ཐར་མཐོང་ཐོས་ཡོང་བ་ལ་འབད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་ཁོང་གང་ས་ཅན་གྱི་ཕྱོང་ས་འདིར་དང་པོར་མེ་ཤོབས་ལུ་བྱུ་ལོ་ཤོར་བ་མཐའ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ལ་ལྷགས་རྩྱ་ཤིང་ངེས་པར་འབྱུང་བས་མཐོ་རིས་ཀྱི་ལུ་བརྟན་གྱི་བདེ་བ་ལ་ཡང་སྦྱོར་བ་སྟེན་ཅིག་ཅུ་ཡང་མེད་པའི་ཞེན་སྟག་དང་ལྟན་པ། བད་ཚལ་ལུ་བྱུ་ལོ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཆིན་པའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་ཡིད་འཕྲོགས་ཏེ་ཆོས་ཀྱིར་དུ་ལུས་སྟོག་གཏོར་བ་ལ་ཉམ་ང་དང་བག་ཆེ་རུང་ཟད་ཅུ་ཡང་མེད་པའི་དད་པ་ཕྱོན་གྱིས་རབ་སྦྱིང་རྗེར་ལྟན་པ། བར་དུ་བྱ་བ་དམ་བས་རྗེས་སུ་བརྟུང་ཞིང་ཞལ་ནས་བྱུང་བའི་བདུན་ཅི་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་དུ་བྱུངས་པས་ཉོན་མོངས་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཏེ་ཉམས་དང་རྟོགས་པའི་ལུ་སྤྱ་འབྱུངས་པ། འཇིག་རྟེན་སྒྲིས་བཏང་གི་ཞིབ་ཅད་དྲག་པོས་སྦྱབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ལྷ་ར་མཛད་པའི་མིག་རྒྱུན་མཚོག་གིས་རྗེས་འཇུག་གི་སྒྲལ་ལུན་རྩ་མས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤང་ཞེན་དང་ལེ་ཤོ་མེད་པར་ལམ་སྦྱབ་པའི་ལྷག་ཐེབས་པ། ལི་དམ་མཁའ་འགྲོས་རྗེས་སུ་བརྟུང་ནས་ལམ་ལུ་གི་གཤམ་སེལ་ཞིང་པོགས་བཏོན་པས་ཉམས་རྟོགས་གོང་འཕེལ་དུ་རྒྱས་ཏེ་ཆོས་ལ་རང་བྱུན་ལྟར་པ། བརྟུང་བ་གོང་མ་ལ་མོས་གྲས་མཐའ་ཕྱིན་པས་ལྷགས་རྗེའི་བཀའ་འབབས་ཏེ་བརྟུང་བ་མཐའ་ལས་ཤིང་མཉམ་པ་མེད་པའི་ཕྱིན་རྩལ་གྱི་རྟོགས་མཚན་དང་ལྟན་པ། བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཏུ་ལྷགས་བསྦྱིད་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ལྷགས་དྲགས་པས་

རྩ་པ་དཀར་གྱི་བག་ཆགས་མེད་པའི་སྦྱི་པོ་རྩ་མས་ཀྱི་རྩ་པར་ཡང་གསུང་སྒྲིས་དང་མཚན་ལྷང་བ་ཅུ་གིས་སྦྱང་བ་འབྱུང་ནས་དད་པའི་སྦྱ་ཡོང་གལ་ཞིང་མཆི་མ་འབྱུགས་བཞིན་པའི་རང་ནས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་ས་བོན་བསྐྱར་ཏེ་འཁོར་བ་དང་དན་སོང་གི་འཇིགས་པ་མཐའ་དག་ལས་སྦྱོབ་རུས་པ། གསར་ལྷགས་པོ་ཉའི་ལམ་གྱི་གནད་ཟེན་པས་ལེ་གེས་མཁའ་སྦྱོང་གྱི་རིག་མ་རྩ་མས་ཀྱིས་སྦྱ་ལ་དགལ་བཞི་ལེ་གེས་ཀྱི་བདེ་བ་བསྦྱིད་ཅིང་ལམ་སྦྱབ་པའི་གྲོགས་སུ་བྱུང་པ། མཐར་སྦྱིབ་གཉིས་ལ་སྟགས་པའི་སྤང་བྱ་མཐའ་དག་དབྱིངས་སུ་དག་པས་ཆོས་རྩ་མས་ཟད་སར་སྦྱོབ་པ། མཆིན་བཅེ་ལ་སྟགས་པའི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་པ་ལྷགས་ལ་རྗོགས་པས་རང་བྱུང་གི་སངས་རྒྱས་སུ་བྱུར་ཏེ་བྱུ་བ་མཐའ་ཕྱི་ནང་གི་གང་ཟག་ཀྱང་གྱི་ཅོད་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཀྱང་གྱི་ནང་ན་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཏོག་ལུ་བྱུར་བྱུར་པ། བྱ་མེད་རྗོ་རྗོ་ཐེག་པའི་ལམ་ལ་སྦྱར་དུ་བསྐྱབས་ཤིང་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་མཐའ་ཕྱིན་པ། ཆེ་བ་དབང་བོ་དང་མཁའ་འགྲོས་འཛོད་ཀྱིར་སྦྱར་བའི་བདན་འཇིག་རྟེན་ཁྱོགས་བཅུ་ཀྱང་ཏུག་ལོ་པ། ཡས་ཕྱིན་གྱི་དགའ་བས་ཤང་མཐའ་ལུན་ཁུབ་ཅིང་མས་བརྟན་གྱི་དགའ་བ་སྦྱི་གཅོག་ཏུ་སོན་པས་འབྲས་བུའི་དགའ་བ་ལ་ཤེག་སྟེ་ཏུ་གཏོམ་གསུམ་དང་འཁོར་ལོ་བཞིའི་མདུད་པ་བྱ་རགས་ཐམས་ཅད་རང་སར་གྲོལ་བས་དཔུ་མའི་པོ་པོར་བྱུར་པ། དེའི་ཕྱིར་གསུང་རབ་མདོ་སྟེ་བཅུ་གཉིས་དང་རྟུང་སྟེ་བཞིའི་དགོངས་དོན་མཐའ་དག་རྗོ་རྗོའི་བྱུར་ལེན་པ་ལ་ཐོགས་པ་མི་མང་འད་པ། སྦྱང་བ་ཐམས་ཅད་ཆོས་སྦྱར་ཤར་བས་སྟོ་གཉིས་འཛིན་གྱི་སྦྱོར་མགོ་ནས་བྱུང་པ། རང་རིག་པ་མེས་ལ་སྦྱོབ་གཉིར་བྱས་པས་གྱི་སྦྱང་མྱིད་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དཔེ་ཆར་ཤར་པ། མཆིན་བཅེའི་རུས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པས་དྲུག་འགྲོར་བྱུར་པའི་མེས་ཅན་པ་ཡང་བྱིད་བཟབས་པས་སྦྱིན་གྲོལ་ལ་འགྲོད་རུས་པ། ཆོས་བརྟུང་གྱི་འདོར་ལེན་



དང་གང་ཟག་གི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐུགས་ཀྱི་པོས་བཀྲུན་དེ་ལྟ་མིར་བཅས་པའི་
 འགྲོ་བ་ཀྱང་གྱི་མཆོད་གནས་སུ་ལྷུ་མེ་ལྷན་ནེ་ལྷང་རིར་བཀྲུགས་པ། ཟབ་མོའི་ལམ་སྒྲོམ་
 པའི་བརྩོན་འགྲུམ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པས་རང་དང་སྒྲུལ་བ་མཉམ་པའི་བྱང་རྒྱུ་ལེན་པའི་དཔལ་
 རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་གི་གནས་སུ་གྱུར་ཏེ་འགྲན་གྱི་ལམ་མཉམ་ཅན་དང་བྱལ་བ། ཉམས་སུ་བྱུང་བའི་
 བདག་མེད་ཀྱི་མེད་གེའི་རང་སྒྲིབ་ཆེན་པོས་ལྷ་དན་གྱི་རི་དྲགས་མཐའ་དག་ཟིལ་གྱིས་མནན་
 བས་ནས་མཉམ་པའི་མཐའ་དབྱུག་མེད་པའི་གངས་རིའི་གྲོང་ན་མེད་གེད་གང་མོ་སྤྲོད་མེད་ཏུ་འགྲོ་བ།
 རྒྱ་མཚན་པར་གྱི་ཏིང་ཡེ་འཛིན་ལ་མངའ་བཞུགས་པས་ཀྱི་འབྲུང་བཞིའི་གཞི་དུ་པ་མཐའ་དག་ཟིལ་
 གྱིས་མནན་ཞིང་དབང་ཏུ་མཛད་དེ་ཤོགས་སུ་གར་བ། རྒྱུ་མཉམ་གྱི་དབང་དམ་པའི་ཕ་རོལ་
 ཏུ་སོན་པས་ནས་མཉམ་པའི་ལྷ་ལྷུ་མེད་བ་དང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་དང་འབྲུག་པའི་སྤྱོད་པས་སྒྲོན་
 ཅིང་། སྤྱུ་ལས་མེད་བར་ཞིང་རྒྱུ་འབྲུགས་པ་དང་འདོད་དགའ་བསྐྱར་བ་ལ་སོགས་ཏེ་བཀོད་པ་
 ལུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲུལ་ལ་མ་རྒྱུད་ཏུ་མས་ལོག་ལྟ་ཅན་གྱི་ལྷ་དན་སྤྲོད་ཏུ་མཉམ་པའི་དགའ་བའི་ལྷ་
 སྒྲོམ་སྤྱོད་འབྲས་ལ་འགོད་རྒྱུ་ལ། དབང་བཞིའི་ཉམས་ལེན་མཐའ་གྱིན་པས་རྗེ་རྗེའི་ལུས་ཀྱི་ལུལ་
 ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་ལ་དཔལ་བོ་དང་མཉམ་པའི་སྤྱོད་བཞིན་ཏུ་འབྲུ་ཞིང་དེད་གཉི་ཆོག་གྱི་བདག་
 བོ་ཉེ་རྒྱུ་ཀར་གྱུར་བ། ཉམ་ང་མེད་པའི་གདོངས་དང་ལྷན་པས་ལྷ་མ་སྤྱན་མེ་བརྒྱུད་ཟིལ་གྱིས་
 མནན་ཏེ་བཀའ་བསྐྱབས་པས་འབྲིན་ལས་རྣམས་བཞི་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པ། དངོས་པོའི་རྣམ་པ་
 ཐམས་ཅད་སྤོང་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་ངོ་བོར་མཆོད་ཅིང་སྤྱོད་པའི་བཞོ་བོ། ལེ་གེས་ལུའི་སྤྱན་
 སྤྱོར་གྱིས་དྲུག་ལཱའི་གཙོ་བོར་ནད་སྤྱན་འབྲིན་པར་མཛད་པའི་སྤྱན་པ། འབྲུང་བའི་ནང་གི་རང་
 འབྲས་ལོགས་ཉེས་ཀྱི་དོན་སྤྱན་པ་ཀྱང་དགོངས་གིང་དོ་ཐམས་ཅད་ཤོགས་སུ་བྱུང་ཏུ་མཆོད་པའི་

སྤྱུ་མཐན། གཞན་སེམས་ལ་སོགས་ཏེ་ཤོག་གྱུར་གྱི་ཆོས་བཟང་དན་ཐམས་ཅད་ས་ལེར་མཆོད་
 ཅིང་གེས་བྱ་མཐའ་དག་བདག་མེད་ཏུ་མཛད་སྤྱུ་ཏུ་གཏན་ལ་ལབ་པའི་ཆད་མ་མཐན། ཀྱི་
 དངོས་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནང་རིག་པ་སེམས་སུ་མཆོད་ལ་སེམས་གདོད་ནས་འོད་གསལ་གྱི་
 མེད་སྤོང་པར་ཁོ་ཐག་ཆོད་ཅིང་དེ་འགག་མེད་ཏུ་གར་བའི་རང་རྩལ་གྱི་གསུམ་འབྲུལ་མེད་ཏུ་
 རང་རྒྱལ་བ་སྤྱི་སྤྱོད་པོ་དོན་གྱི་པ་སྤྱི་ཏེ་ཆེན་པོ། དག་པ་རབ་འབྲུམ་གྱི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཞིང་
 མཐའ་དག་རྒྱ་འབྲུལ་གྱིས་སྤྱད་ཅིག་ལ་ལུ་ལུས་ཀྱི་དུ་རྣམས་བྱང་གི་མཛད་པ་ལ་བརྟེན་ནས།
 ཞིང་དེ་དག་གི་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་འརྣམས་ཆོས་འཆད་པ་དང་ཉན་པའི་
 གྲོང་གཞིར་གྱུར་པས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཞིང་མཐའ་དག་བྱང་གིང་དག་པར་མཛད་པ། རིགས་དྲུག་
 སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རང་རང་གི་སྤྱུ་ལ་པ་དང་མཐུན་པའི་སྤྱར་བསྐྱར་ནས་སྤྱོད་འཛམ་པའི་
 ཆོས། དཔེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྱང་བ་དང་བསྐྱར་ཞིང་དོན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་དང་སྤྱར་ཏེ་
 བསྐྱར་བས་སྤྱིན་ཅིང་གྲོལ་བར་མཛད་པ་ཉེ། མདོར་ན་ཆོག་ཅིག་དང་ལུས་གཅིག་ལ་སྤྱོད་བཞི་
 ལེ་གེས་ལྷ་ལི་བདག་ཉིད་ལྷུང་བདག་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་ལོ་ལང་བརྟེས་ཏེ། ཆད་མེད་ཀྱི་ཕྱགས་
 རྗེའི་ངང་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་ལེན་བསྐྱོར་བས་གཞལ་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་བཞོད་མེད་
 ཀྱི་སྤྱུ་བསྐྱལ་ལས་བསྐྱལ་ཏེ། བདེ་ཆེན་སྤྱོད་པའི་སྤྱན་གྲུབ་ཐར་པ་ཆེན་པོའི་གྲོང་ཁྱེད་ཏུ་སྤྱུ་
 ཞིང་གནས་པར་མཛད་པའི་སྤྱུས་སུ་མཆོག་རབ་དམ་པར་གྱུར་པ། དཔལ་རྗེ་བརྩོན་མི་ལ་བཞད་
 པ་རྗེ་རྗེ་གེས་མཆོད་ཉི་ལྷུ་ལོངས་སུ་གྲགས་པ་ཉིད། །



大自在瑜伽士密勒日巴尊者略传

密勒日巴尊者于铁龙年（1040年）七月二十五日，出生在西藏西部毗邻尼泊尔边界的后藏贡塘。七岁时，其父过世，所留家产全部落入贪婪的亲戚手中，尊者母子因此受尽了饥寒艰困。为了报仇雪恨，尊者遵从母命前往修习具有摧毁力的恶咒，给家乡的庄稼农作物带来极为严重的破坏，使很多人丧命。他自知罪业深重，为了获得解脱，而寻求正法。尊者三十八岁时成为了马尔巴祖师的弟子。为了净除罪障、体会佛法的难遭难遇，他经受了六年种种难以忍受的苦行和折磨。

艰难的考验过去后，恶业消除了，马尔巴祖师为他传授了全面的密法灌顶、传承和口诀。之后，密勒日巴尊者仅穿布衣，在深山岩洞等与世隔绝的地方，刻苦修习长达九年，不仅证得了噶举传承最高法门“大手印”的成就，领悟了佛法真谛，并且救度了仇敌及广大众生。几年过去了，身着布衣的瑜伽行者成为了大成就者，人们为了倾听他的道歌，四处寻找他。尊者通过道歌传授佛法，但终生过着简朴的生活。

密勒日巴尊者真正体现了佛教初始时期重视实践的精神，使逐渐理论化、形式化的佛教恢复了原有的生命力与活力。虽然对一般人而言，他所修持的法要是深奥难解的“无上密法”，但他的作风处处体现出原始佛教的朴实、艰苦的实践精神。他不是一般的苦行僧，而是一位透过“苦庄严”而求法、得法、传法的“大手印”宗师。尊者以自己的生平来说明大、小、密三乘的圆融无碍。他终生未建立道场，未集结僧众，是一个真正洒脱自在的游方行者。密勒日巴尊者示寂时，天人应供，各分舍利，是继释迦牟尼佛之后，唯一一次的人天相会，其修持上的造诣可谓独步古今。

总之，密勒日巴尊者是藏传佛教噶举传承创始人马尔巴祖师的嫡传弟子，是藏传佛教实践佛法的代表人物，是即生成佛的伟大自在瑜伽大师，是艰苦修行实践佛法的楷模。密勒日巴尊者曾说道：有贤者预言，如果谁听到他的名字而产生信仰，连续七世不染恶趣，可回忆起七世之间的宿命。因此，凡累生累世希望幸福安康的众生，都应欣赏和听闻尊者的生平传记。

Milarepa is the greatest yogi in the history of Tibetan Buddhism. He was born on 25th July, 1040 in Gungthang of Tibet, close to the border of Nepal. When Milarepa was seven years old, his father passed away and all property were under the control of Milarepa's uncle and aunt.

However, his uncle, aunt and relatives were greedy and cruel, they treated Milarepa, his mother and his sister as their slaves and never gave the property back. With desperation, Milarepa's mother sent him to learn Black Magic for revenge. After he killed over thirty people and brought a great hailstorm ruined all crops of his enemies with Black Magic, Milarepa felt a deep regret which let him to practice Dharma with intense diligence.

At the age of thirty eight, Milarepa met Marpa, one of the greatest masters and translators of his age. Knowing that Milarepa was destined to be the principle holder and propagator of his lineage, Marpa put him through many years of severe hardships in order to purify his bad karma. When Milarepa became the proper vessel for Dharma, Marpa granted all the empowerments and secret instructions like pouring water from one vase to another vase. Milarepa stayed with Marpa for more than six years and practiced diligently to clarify all his doubts.

Then he had stayed in caves and solitude places to meditate with intense asceticism for many years until he achieved ultimate enlightenment.

With the yogic lifestyle, Milarepa never established a monastery or community, but his fame have spread all over Tibet, his followers gathered from many different places. His teachings were incredibly profound but simple to understand. The collections of the spontaneous songs sung by him illustrate the essence of all Buddha's teachings and have become famous as one of the great Buddhism treasures. Though he is not regard as the reincarnation of a past master, his activity was unbelievably incredible. Milarepa demonstrated that any normal people can achieve enlightenment in one lifetime with great diligence.

When he passed away in 1123 at the age of eighty four, many wondrous signs proclaimed his attainment of Buddhahood. He is still the model for a true Buddhist practitioner today.

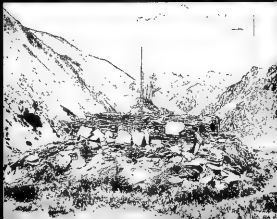
Milarepa said as Saints saying merely by hearing my name, one will not fall in lower realms for seven successive lifetimes and will be able to recall seven lifetimes.



མང་ལུག་གུང་མང་གི་སྤྱི་རུ་ཕྱི་ལོ་ལུག་། མེས་པོ་རྩི་མེད་གིས་ཁང་པ་ལུག་མོག་ཚེས་ག་པའི་གུང་པ་ལྟ་ན་ཅན་གྱི་པུའུ་གམ་པ་ལ་ག་པའི་གུང་པ་ལྟ་ན་ཅན་གམ་པ་ར།
ལྷམ་མི་ལ་མེས་པ་དགའ་དང་ལྷམ་མི་པེ་ཏེ་མགོན་གྱིད་ལུངས་མེས་ལཔ་མི་ལ་མེས་པ་ལྟ་པ་མཚན་དགོང་ལྟ་གཤིགས། ཅུས་རྒྱུད་གཅིག་པའི་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེས་རྒྱུན་རྒྱུས་པུའུ་གམ་པ་མི་
ལ་མེས་རྒྱུད་ལྟ་གམ་ལྷམ་ལུན་རིང་མཚར་པའི་གནས་ཀྱི། དནི་རྒྱ་ལོག་གི་གཞི་དཔལ་པུའུ་གམ་པའི་དང་པེས་པ་ལུ་མེད་ལྟ་ལྟོ་ཉན་མོད་པ་འདི་རེ།

这个地方是芒城贡纳的加阿杂地区，在这里密勒日巴尊者的祖父多占桑格建造了一幢三层楼房，称为“嘎西东杰”，意为四柱八梁结构的房屋。在这座房子里演绎了一幕幕的人间悲喜。密勒日巴尊者和妹妹昆达贡吉在这里呱呱落地；尊者的父亲密勒·喜饶贤赞含悲去世；同族的叔叔和婶婶抢去了全部家产；尊者母子长期遭受痛苦、折磨。如今，这座久远的房屋因受洪水冲刷，只剩下了残垣断壁。

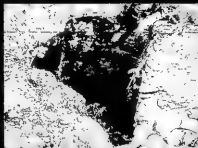
In the area of Kyangtse in Gunthang, Mengyul, Milarepa's paternal grandfather Dorje Senge built three-storey house with four pillars and eight beams that was known as "Four pillars, Eight beams". After a son Mila Thpage and daughter Peta Gnyal had born, their father Mila Sherap Gyaltsen passed away. His maternal uncle and aunt took all their property and wealth away, leaving Milarepa, his mother and his sister to suffer for many years. These are the remains of their house, which has been damaged by floods and is in danger of collapsing.



མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་
མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་
མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་

在藏族的努科隆，阿喜（密勒日巴小时候的名字）投拜上师云丹嘉措，向上师请教放咒的秘诀，之后进行修持，这是修持地点与禅洞。

This is the retreat cave where Mila Thapa practiced after receiving instructions on sorcery from the lama Yontan Gyatso at Nub Khulung in Tsang Rong.



[illegible]

这是霸占密勒日巴家产的叔叔永忠坚赞家的房子倒塌的痕迹，在这

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

里，密勒日巴遵从母亲白庄严母之命，赴卫藏修习恶咒后，施咒降雹摧

འོག་རྒྱ་མི་ལ་མ་རྒྱུད་ལ་ཤིན་རྒྱུ་ཡང་པའི་མི་མང་ལ་ཐུམ་རུ་མོ་ལྷ་བཅས་པའི་གྲུ་ལ།

毀莊稼，令房屋倒塌，砸死了欺辱他們母子三人的鄰里三十五人。

Following the wishes of his mother, Nyangtsa Kargyen, Milarepa went to Tsang and learned sorcery. Then his curse caused his uncle Yungdrung Gyaltsen's house to collapse, killing 35 people whom his mother hate. These are the remains of the house.





མི་ལ་ཐོས་པ་དཔའི་ལ་པ་གཞིས་ཀྱི་ཁིང་ས་པོས་ཁིང་འོར་མ་གྱུ་གསུམ།

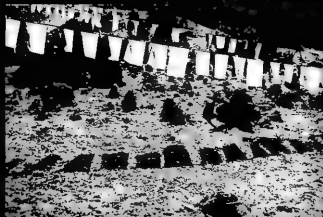
这个三角形的田地，称之为“秀行厄尔玛楚松”，是密勒日巴家族的田地。尊者在赴卫藏学习恶咒时，母亲白庄严母将此地贩卖，以作为尊者的学费。这个地方称之为“杂也米上格卡”，是密勒日巴尊者学习基础藏文启蒙老师鲁杰木的房屋遗址。

This is the field Milarepa inherited from his father, called Triangle Grain Field. His mother sold it out for Milarepa's tuition of learning sorcery. These are the mains of the house of the teacher who taught Mila Thapa to read.



ཅུ་མི་མི་མོ་དག་ཁ་ཁ་བྱུང་། མི་ལ་མོ་མོ་ལ་དག་ལ་མོ་ག་མོ་ལ་ལ་མོ་མོ་ལ་
དམོ་མོ་མི་མོ་ལ་བྱུང་།

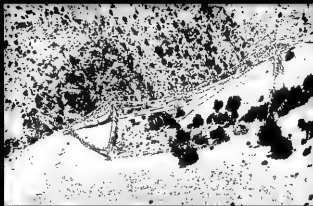
这个地方是噶举派创始人，伟大的马尔巴祖师出生并成长的庄园遗址
These are the remains of the house where Marpa was born and grew up.



Realizing that Milarepa was coming, Marpa went to welcome him by plowing a field. Milarepa drank all the beer and completed plowing the field as Marpa asked. His activities became favorable causes and conditions for him to meet lama. Thus this field is called the Field of Favorable Causes and Conditions.

ཇི་ལྟར་འཕྲིན་པ་དགོང་མཆོག་མཇུག་པ་ལྟར་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོག་
བཟའ་ད། མང་འཕུང་བ་དང་སྤྱོད་པ་ཇི་གསལ་བར་བྱས། བྱ་མ་མཐུན་པའི་
མཐུན་སྦྱེན་དུ་སོང་བཟའ་མི་དམུན་སྦྱེན་དུ་ཆགས་པའི་ཞིང་ལྟལ།

伟大的马尔巴祖师得知密勒日巴的到来，就故意在这个地方以耕地的方式等候，并要求密勒日巴饮酒耕地。密勒日巴酒醉耕完，因缘际遇，成为顺见上师的顺缘。后来这个地方成为“吉祥田”，意为“顺缘之地”。





ལུས་ལག་ཡིད་ཀྱིས་ལྷ་སྐྱུ་མ་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་
མཁའ་རྒྱལ་ལྷ་སྐྱུ་མ་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་
མཁའ་རྒྱལ་ལྷ་སྐྱུ་མ་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་
མཁའ་རྒྱལ་ལྷ་སྐྱུ་མ་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་

尊者把身、语、意全部奉献给了上
师马尔巴祖师，发誓追随师命，这使上
师非常欢喜满意，把灌顶和教诫全部授
予了尊者。这是在卓嘎隆寺旧址上，所
新建的寺院。

At Southern Droze Lung, Milarepa
offered his body, speech and mind to
Marpa and said he would do whatever his
lama said. Marpa accepted it with
satisfaction and gave him all the
empowerments and instructions. This
monastery was later built upon the
remains of the monastery where that
happened.



ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལྷི་ལྷི་ལོང་མཛོད་མེ་ལམ་ཁ་ནས་
 རྒྱུ་ལམ་ཁ་ནས་མེ་ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལྷི་ལྷི་ལོང་མཛོད་མེ་
 ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལྷི་ལྷི་ལོང་མཛོད་མེ་ལམ་ཁ་ནས་
 ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལྷི་ལྷི་ལོང་མཛོད་མེ་ལམ་ཁ་ནས་
 ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལྷི་ལྷི་ལོང་མཛོད་མེ་ལམ་ཁ་ནས་
 ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལྷི་ལྷི་ལོང་མཛོད་མེ་ལམ་ཁ་ནས་

这个禅修制戒之为“达摩龙树洞”在这里修行者用泥塑把洞封住，在自己头后放上一盏供灯，日夜专心修持，证得神妙觉悟。此地也是空行母功德修行祈求往生安歇教诫的地方。

The Lhodrak Tiger Fish cliff of Cave of the Tiger Fish Prophecy is the location where Milarepa sealed the door of the cave with mud and placed a lamp on his head for meditation. After day and night meditation without distraction, he developed good experience and realization. Here also the place Dakinis told him to request instructions on transferring consciousness.





མར་པ་ལ་ཡུམ་ལོ་བས་ནས་ཚོགས་འཛེར་བཟང་པོ་བསྒྲོང་། མཁུར་ལ་ལྷ་བཡན་ལག་
བརྟན་པ་ཐྱོན་ཏུ་འགྲོ་བས་ངེས་ཤིས་གང་སྟེ་དང་གོ་ཉམས་རྟོགས་པ་བྱུང་ཚུལ་རྣམས་ལྟས།
ལྷ་བཡུམ་གྱི་ཅན་མཉེས་ནས་ཐུགས་རེ་བཞིན་བྱུང་བའི་གཟེངས་བསྟོན་གནང་སའི་གནས།

这是马尔巴祖师及师母为密勒日巴举行隆重荟供的地方。
尊者在此地唱了第一首道歌《七支法赞》，汇报了他修法定
解中所产生的觉受体悟。师父师母非常高兴，并给予以嘉许。

Marpa and his wife came to this place and held a feast offering
here. Milarepa sang the first doha for seven-branch offering and
describing the certainty and realization he had developed. Marpa
and his wife were delighted.

རྗེ་བཙུན་ལྷོ་བྲག་སྟག་ཉའི་བྲག་རྩེ་ཡི་ངས་མེད་བསྟོོ་མ་ས་
ལ་ན་ལུས་མི་འགྲུལ་བའི་ཐབས་སུ་རྒྱ་བརྩུ་གཅིག་གི་འིང་དུ་
མོག་རྩུ་བཞག་པའི་དོ་ཡི་མཆོད་ཀོང་།

尊者洛扎的“达惹龙丹洞”专注修持时，为
了保持身体纹丝不动，在长达十一个月的时间里，
把这块石头供灯放在头顶上进行禅修。

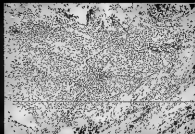
This stone lamp is the one Milarepa placed on his
head so that he couldn't move his body during meditation.
He meditated with this lamp on head for eleven months.



འི་པུན་ཀྱི་མཚམས་པའི་གདན་མཆོད་ལོ་ལྟར་ཐུག་མཚམས་ལ་
ཐུག་ཐུག་དང་མཚམས་ཐོག་དང་ཐོག་ལྟར་། ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་
ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་
ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ལྟར་ཐུག་ཐུག་

这个地方称之为“曲拉岗”，是伟大的噶
举派创始人‘马尔巴祖师的驻锡地洛扎·卓窝隆。
在这里密勒日巴尊者最先与‘马尔巴大师的儿子
达玛多德会面；其后密勒日巴尊者告别上师返
回家乡时，上师及师母在此地举行了隆重的送
别荟供，并授记密勒日巴未来事业兴盛。

This is Marpa's home Drowe Lung.
Milaropa first had a conversation with
Marpa's son Dharma Dode here. And
then, when Milaropa returned to his
hometown, Marpa and his wife held a
feast offering and Marpa made
prophesies of the future here.

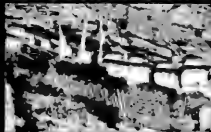


སྤྱི་ལོ་བཅའ་ལྷན་པུ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་
ལྷན་པུ་བྱ་བ་ལྷན་པུ་བྱ་བ་ལྷན་པུ་བྱ་བ་

这个地方是密勒日巴尊者母亲们庄严母安葬的地方。当大师学成回来，见到母亲已去世多年，只剩下一堆白骨无人处理时，密勒日巴在其启蒙老师儿子的协助下，将母亲的骨灰做成了许多“微像”（泥塑小佛塔），并建造了一座小塔，以此来纪念母亲。

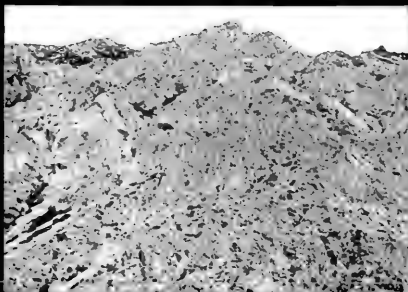
The place is the remains of the stupas Milarepa made for his mother. When Milarepa came back to his village, his mother had passed away many years with the bones uncovered. Milarepa, with the help of his teacher's son, had made his mother's bone into small clay tea-les and built up this stupas.





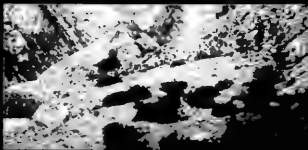
这个地方称之为“机嘎达苏再玛家”，意为“像马牙印的白石头中嵌铜”。尊者住在机嘎（白铜）和达苏再玛地方时，以荨麻草为食粮，长期进行了艰苦的修行。后来因享用达苏达和好友阿南所供办的肉食，加上他骑飞象巴上和那拉西瓦上的建议，他身上满布金鳞而能飞行，产生了强烈的证悟信心，并决定在天上自由飞翔。

This is Horn-Tooth-Like Witho cave. Milrepa spent many years here for occult practice with roots as the only food. Later, he accepted foods offered by his sister Pota and his betrothed Dama. He followed the instructions on the scroll Marpa had given him and then discarded his chemicals and attained extraordinary experience in meditation. He never got the money to fly in the sky.

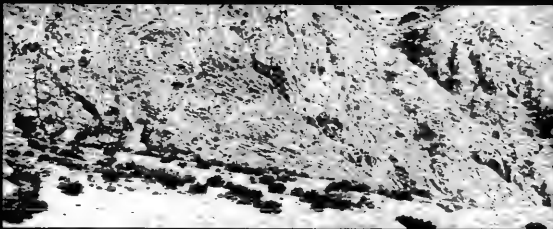
[illegible]

ཐག་དག་ན་མོ་དང་ཕྱིན་ལྷན་གྱི་བཟང་ཤོད་
རྒྱུ་ལྟར་ཕན་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་
མན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་
ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་
ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་

这个地方称之为“理达”。是尊者在
“扎嘎达前”和“敏秋智玛家”之中间空
中自由飞翔时，被葬持此田的父子俩所发
现。因为此前房地倒塌时砸死了其哥哥，
父亲破口大骂，儿子却啧啧称奇。



The field is called Long Da. It's the place a father and a son saw Milarepa flying while Milarepa flew between White Horse Tooth Cave and Mindrkyang Dzampa. When they found Milarepa flying, the father cursed furiously since his brother had been killed in the collapse of Milarepa's uncle's house, but the son was amazed.



རྩོམ་པ་ལྟོན་གྱི་མ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་པ་རྩོམ་པ་ལྟོན་གྱི་དབང་ནང་
གནས་པ་ལས་སྤྱིན་གྱི་ལ་དུ་བཀོད་པའི་གནས་རྩོན་གྱི་འོད་གསལ་ལུག

这个地方叫“荣·咪瑟洞”，意为“荣地的光明洞”，是尊者
加持陈德顺与仲益巴，授子仙渡渡，教诫和传承，并使其获得成熟
解脱的地方

This is the Luminous Cave of Rn where Milarepa accepted Tsaphu Repa as a disciple and gave him empowerments and instructions,
then brought him to liberation.



[illegible]

这个地方称之为“林巴扎”，是尊者征服岩魔罗刹姐妹

མཉམ་པ་ཉེ་ཆོས་མཛད་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་མོ་མར་བསྐྱོན་པའི་གནས་ཡིང་པ་བྱུག་

This place is called Lingpa Cliff. Jetsun Milarepa made the female demons named Cliff Demoness and her family surrendered and vowed to protect all Dharma practitioners.





ལུགས་ལུགས་རམ་རུང་པ་རུག་རན་པ་ལེ་བཟུལ་
བཟུ་རུ་ཕྱོད་ཏེ་བེ་ཏེ་རུ་བཟུགས་པ་རམ་རུང་པ་
ལུང་ཐང་ནས་འཕྱོད་པ་དང་། ལུགས་ལུང་རུ་ལུང་
ནད་རྒྱུ་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་
ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་

这个地方称之为“本则妙歌尔”。当尊者
的弟子们从印度返回家乡时，尊者前
往迎接，中途住宿在“本则” 尊者从光明定
中已经得知，尊者从光明定中已经得知，尊者
从光明定中已经得知，尊者从光明定中已经得知，尊者

It's called Betse Fortress of Sense Pleasure.
Milampa came here to welcome Pachungpa back
from India. When he meditating in the nature of
luminosity, Milampa knew that Pachungpa was
coming back from Guanyang with pain.



Hidden Cave Mamo Fortress. Lingrepa offered this place to
Milarepa for his stay.

ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
གནས་སུ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

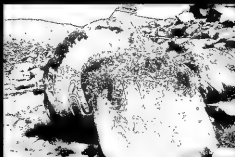
羊信慈巴将“北普玛毛宗”献予尊者，
以作为尊者驻锡之地。这是北普玛毛宗



[illegible]

这个地方称之为“拉普白玛宗”。苯教徒为了举行仪式，准备在此地屠杀很多动物时，尊者想办法赎回那些动物并予以放生。此处还是尊者令西贡热巴步入成熟解脱之道的地方。

This is Laphuk Lotus Cave, The place where Milarepa saved many animals that were to be killed by Bin Chok and where Milarepa took Shingom Rapé to the path of liberation.



གཤམ་མཁོ་མ་རམ་པ་པ་མུན་གྱི་མ་ཇེ་བཙུན་ལ་ཞབས་ཏེ་ག་
མུལ་གྱིན་མུལ་བའི་གནས་མུང་མོ་ཁྱ་བདུད་རྩོད།

那果其朵宗 西藏热巴安琴兄弟们大力供养修持时，修持在
此地方禅修。

Retreat place called Ox 'Gale Naga Demon Fortress where Shingon
Rapa and his father, brothers offered services to Milarpa.

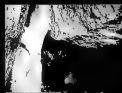


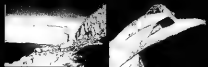


ཀླུ་བླ་མ་གསལ་ལྷོ་རྩེ།
加扎南喀宗
Gyadrak Sky Fortress



ཐུགས་ལྷན་ཐུགས་ལྷན་རྩེ།
达昔桑格宗
Tiger Cave Lion Fortress





ལྷ་མོ་ལོ་ལོ་ལོ་

卓加多吉宗

Jogyal Dorje Fortress



ལྷ་མོ་ལོ་ལོ་ལོ་

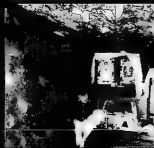
吉普尼玛宗

Happy Camp-Gon Fort/Villa

[illegible]

这个山洞称之为“惹琼巴洞”。在这里，上师、本尊和空行们托梦给惹琼巴，从而使惹琼巴产生了祈请伟大的瑜伽行者密勒日巴尊者讲述生平故事的勇气。

This is Rechungpa's retreat cave where he dreamed of Lamas, Yidams and Dakinis who encouraged him to ask for Milarepa's life story.





ཆེ་བཅུན་ལ་མར་བས་ཁུང་བཅུན་ཅིང་འབྱོ་སྒྲིམ་རས་པ་རྗེས་ཁུ་བཅུང་། གནས་ངོ་མཚར་ཅན་རྒྱལ་གྱི་ཤྱི་རི་འདི། །ས་བསྐོར་བཀའ་རིང་ལྟེ་ལས་བཟོན་ཐག་ཉེ་བའི་གནས། །སྤལ་ལྟན་དང་
མཚན་ལོད་ན་རྒྱལ་གྱི་ཤྱི་རི་ལ་བྱོན། །ཆེ་འདི་སྒྲིམ་བཀའ་ལོད་ན་རྒྱལ་གྱི་ཤྱི་རི་ལ་བྱོན། །ཞེས་སྒྲིམ་གསུངས་པའི་གནས་ལ་སྟོད་རྒྱལ་གྱི་ཤྱི་རི་འཕུར་བས་རི།

由马尔巴祖师授记，尊者在此地收智贡热巴为徒，并唱曰：最神奇的山是加吉贺日，较之其它漫漫长路，它是最接近之途；如有虔诚信佛者，就到加吉贺日山；如果把生死置之度外，就到加吉贺日山，这就是拉堆地区的加吉贺日山。

This is the place called Gyalgi Shri at Jal. As Marpa had predicted, Milarepa accepted Drigorn Repa as a disciple. As the song singing, Gyalgi Shri, the most wondrous place in Jal. Compared with other endless road, it's the nearest way to appenosh. If you are the Buddhist with deep devotion, please come here. If you give up this life and not dare of death, please come here.





ཆོས་འདུན་པ་བོན་རྒྱལ་པ་ཉི་མེད་ཀླུ་གཤེན་པ་དག་
རྩམས་ཡིག་འབྲུག་ཕུང་། རྒྱལ་འཛུགས་པ་དང་མཚན་པ་དང་མཚན་པ་
པ་ལུ། གྲུ་ཧེའོ་ནི་གདངས་ཁག་རྩམས་སྦྱོང་པ་དང་པམ་ཐུངས་པ་ལོ་
མཚན་པ་ལོག་གཟུང་པ་ལ།

这个地方称之为“拉托”或“库尔拉”。在这个地方，因底斯圣山和玛劳维圣湖的山神地主们对尊尊师徒一行热烈欢迎，顶礼膜拜，供奉奇礼，并承诺永远保护伟大的喇嘛传承弟子们。

This is the place called Lathok or Guria. The local deities of Mt. Kailash and Lake Mandarave welcomed Milarepa and his disciples by prostrations and amazing offerings. They also promised to protect individual devotee who hold the lineage.

[illegible]

这是圣湖玛旁雍错。在这里尊者曾示现神通。尊者用身体盖住玛旁雍错敬座而坐，但尊者的身体没有变大，玛旁雍错的面积也没有变小。在没有伤害水中任何动物的情况下，尊者又将整个湖盖在了手掌上。

This is Lake Mandarava, Milarepa covered and sat above the lake without his body growing larger or the Lake getting smaller. He also hold all the water from the Lake with his finger without harming any of the beings who lived in the water.



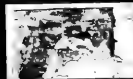
密勒日巴圣迹

ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལྷན་སྐྱེས་པའི་མཆོག་ལོ།



མཆོག་ལོ།

IN THE FOOTSTEPS OF GREAT TIBETAN YOGI MILAREPA

[illegible]

这个风底斯圣山西面的山涧，叫“凉底白凤涧”，是修者静修长期居住并修行的地方。

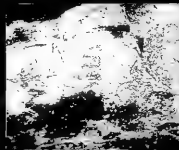
This is the Daeng Lung Lotus Cave on the left side of Mt. Kailash. Milarepa and his disciples spent long time meditating here.



མཁའ་ལྷ་སྐུ་འཕྲུལ་བཤུགས་ཀྱི་ལྷ་སྐུ་འཕྲུལ་བཤུགས་
མཁའ་ལྷ་སྐུ་འཕྲུལ་བཤུགས་ཀྱི་ལྷ་སྐུ་འཕྲུལ་བཤུགས་
མཁའ་ལྷ་སྐུ་འཕྲུལ་བཤུགས་ཀྱི་ལྷ་སྐུ་འཕྲུལ་བཤུགས་

尊者运用神通，从宗龙白玛洞把脚伸
向河对岸的若苯嘛修行的山洞时，所
留下的脚印。

Milarepa stretched his leg from Dzonglung Lotus
Cave across the lake and left his footprint at the
entrance to the cave where Naro Brohung's
meditated.





纳若苯琼在一个磐石上面，搬来一个如牦牛般巨大的石头，密勒日巴尊者则搬来双倍大的磐石垒在上面。这是两位大师角力的巨石。

These are the huge rock Milarepa and Naro Bunchung moved for competition. When Naro Bunchung put a rock of the size of a yak's corpse on a huge boulder, Milarepa placed a rock of double size.

ན་རོ་བོན་ཆུང་གིས་ལ་བོང་ཆེན་པོ་
ཞིག་གི་ཁར་ལ་བོང་གཡག་རོ་ཙམ་ཞིག་
བསྐུལ་ཐོག་དུ་རྩེ་བཞུན་གྱིས་དེའི་ཁྱིམ་
འགྲུང་ཙམ་བཞག་པའི་གྲུང་རྩེ།

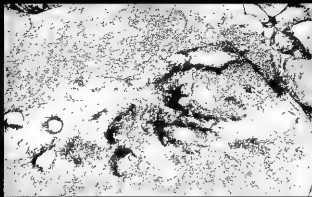


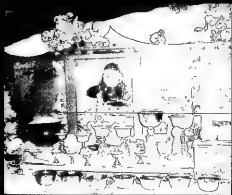


འི་འཕུན་ཀའ་མཆོག་དང་པོ་ན་ཆུང་གཞིན་ཆོས་ལུ་ལེགས་པ་ལུ་ག
ཆེ་མོ་མོ་ལི་ལུ་གསུམ་གྱི་གངས་ཆོར་ལ་འགྲོ་ཞེས་ལག་པ་ལ་ཆུང་ན་འཕེན་
ཆའི་ལ་པོར་ལ་ལུང་པོའི་གངས་ཆེན།

按照西藏传统习俗，佛教的密勒日巴修
者右绕圣山朝拜，而苯教的纳若苯琼大师则
左绕圣山朝拜。在路上，两位大师相遇时，
商定按照各自的习俗转山。这是两人互相拉
着对方的手时，在岩石上所留下的脚印。

Milarepa circumambulated clockwise
and Bchung went counter wise. They met
here saying that they would circumambulate
Mt. Kailash in their own way. These are the
footprints in the stone where they pulled
each other by arms.





རྗེ་མཆོག་གི་ལ་མོ་གངས་པའི་མིང་གི་ལའི་ནགས་གཞིས་སུ་
བསྐྱུགས་ནས་མི་དང་མི་མེད་པ་གཉིས་ཀྱི་དོན་མཐོང་། བོད་ལ་བྱིན་ན་པ་ལྟར་
ལྷོ་ར་མཚན་པའི་ལུང་པ་ལྟར་བྱུང་བའི་གནས་སྐོག་ལུག་མིང་གི་རྫོང་།

尊者住在勇木岗山中的桑嘎拉森林中，
为部分人和非人做了善事，后来得到授记：
返回藏区对佛教和众生均有利益，这是授记
地达普桑格宗。

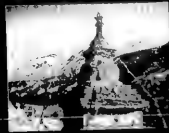
This is Tiger Cave Lion Fortress. While
Milarepa stayed in Singala Forest at Yolmo
helping both humans and non-humans, he got
the prediction that he would benefit beings and
Buddha's teachings by returning to Tibet.



॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

尼普古站，是修古寺里喇嘛们修行的地方，从那里可以解脱，并收得入
而亦多自由之地。

At this mountain, Nyahung Garu, Milarepa purified the anger and fear of the deer and the hunting dogs, liberating them from the suffering of the lower realm, and accepted Wajrasattva Gampo Daga as a student.





尼泊爾國王王后塔拉，於公元八世紀，在尼泊爾南部山麓的尼普德洞，向佛祖供奉透明法衣和阿子神藥。這是尼泊爾南部山麓的尼普德洞。

因受到度母點，尼泊爾國王孔制向佛供奉透明法衣和阿子神藥。這是尼泊爾南部山麓的尼普德洞。

This is Nylahang Cave of Ketya in the Southern mountain of Nepal, where the King of Nepal, Khokhom, offered Milarepa robes of Kashlie fabric and anura fruits at the request of Tara.

ཤེ་འཕྲུག་པ་ཕྱི་འཕྲུག་པ་འབྲུག་པ་དེ་དག་གི་མ་ལོན་གྱི་ལུང་རིང་ལག་
གསལ་ནང་གི་ཉལ་རྒྱུ་ལ་ཤེ་འཕྲུག་གྱི་འཛིན་པར་ཐག་བཅད། གང་མ་གཞག་པ་ཉེ
མུའུ་འཕྲུག་གི་འཛིན་པར་ཤེ་འཕྲུག་གི་མ་ལོན་པ་ལྟར་ལག་པར་མཛིན་གྱི་ང།

尊者们在拉齐雪山行进时，山中降下大雪，山路被封。在服拉木的弟子们以为尊者已经过世，就扒开积雪，准备收斂尊者的遗体。不料，尊者却变成雪豹的形态迎接。这是迎接他们的[石]。

While Milarepa was practicing in Lachi, the pass was blocked by blizzard, so his students from Nyanang thought he must have died. When they came to look for his remains, Milarepa transformed to a snow leopard and welcomed them.



ཤེ་འཕྲུག་པ་ཕྱི་འཕྲུག་པ་འབྲུག་པ་དེ་དག་གི་མ་ལོན་
གྱི་འཕྲུག་པ་ལྟར་ལག་པར་མཛིན་གྱི་ང། གང་མ་གཞག་པ་ཉེ
མུའུ་འཕྲུག་གི་འཛིན་པར་ཤེ་འཕྲུག་གི་མ་ལོན་པ་ལྟར་ལག་པར་མཛིན་གྱི་ང།

此地称之为“拉古龙古”，意为“九岭九沟”。尊者在前往拉齐雪山途中，遇到了非人的妖魔鬼怪，尊者在这里用神通法力征服了非人。

Nine Ridge Nine Valley, is the place Milarepa met the magic provocation from non-human and conquered them while he was on the way to Lachi snow mountain.



རྩི་མི་ལའི་སྐྱབ་གནས་ཀྱི་ལམ་ལོག

ལྷན་ཞི་ལྷན་མཆོད་གདམས་པའི་བཅུད་འབྲུང་ཞིང་། །དཀའ་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཆེར་བཅུགས་པས། །ཆོ་ལུས་གཅིག་ལ་རྒྱུད་འབྲུག་མཆོག་བཞུགས་པ། །
 གངས་ཅན་གྱུབ་པའི་དབང་རྒྱལ་ཐོས་པ་དགལ། །གང་གི་རྣམ་པར་ཐར་པའི་མཛེད་པ་དག །གང་དུ་བཞུགས་པ་གནས་མཆོག་བྱིན་རྒྱལ་ཅན། །གང་ན་ཡོད་པ་རབ་
 གིས་དངོས་མཛེས་པ། །གང་ནས་རྒྱུབ་པའི་ལམ་ལོག་འདི་ན་ཡོད། ། དེ་ཡང་ཐེ་བཅུན་ཆེན་པོ་ལ་ཁོང་གི་བླ་མ་ལྟོ་བླ་མར་པའི་ཞལ་ནས་ངས་ཁྱོད་ལ་ཆོས་རྣམས་
 ལྷན་ཞི་ལྷན་རྒྱུད་པས་དེ་བཞིན་ཉམས་སུ་ཡོངས། །གནས་གཤམ་འཁྱོད་གངས་ཁྱོད་ནགས་ཁྱོད་རྣམས་བཞེན། ། རི་ཁྱོད་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྒྱུད་ལ་སྤྱོད་རྒྱལ་གྱི་
 གྱི་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་གྱུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་བྱིས་བསྐྱབས་པའི་རི་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒྲོམས། །གངས་དེ་མེས་ངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུང་བཞུགས་པའི་རི་པོ་གངས་ཅན་དང་
 འཁོར་ལོ་སྒྲོམ་པའི་མེ་བྱང་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒྲོམས། །ལ་གྱི་གངས་ར་ལུ་ལ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་གྲུ་ལ་གོ་དུ་མ་རི་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒྲོམས། །མང་ལུ་ལ་གྱི་རི་པོ་དཔལ་འབར་
 དང་། བལ་ལུ་ལ་གྱི་ཡོ་ལ་མོ་གངས་ར་མདོ་ནས་པོ་ཆེ་ནས་ལུང་བཞུགས་པའི་གནས་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒྲོམས། །བྱིན་གྱི་རྒྱུད་དང་ཁྱོད་སྤྱོད་གི་མཁའ་འགོ་བཞུགས་ཀྱིང་
 འདུ་བའི་གནས་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒྲོམས། །གཞན་ཡང་མི་མེད་གྱི་གནས་མཐུན་ཆུན་གང་འཛོམས་སུ་སྒྲོམས་ལ་རྒྱུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཆུགས་ཀྱི་གཅེས་དང་། །ཁྱོད་
 རང་ལུང་བཞུགས་པའི་གནས་དེ་རྣམས་སུ་རྒྱུབ་པ་གཙོ་བོར་ཐོན་ཅིག །རྒྱུབ་པ་རུས་ན་སྤྱོད་པའི་ཞལ་ནས་དོགས་མའི་བྱིན་ལན། །མེས་ཅན་གྱི་འགོ་དོན་རྣམས་དེ་གཙང་
 གིས་གྱུབ་པ་ཡིན། །རྒྱུབ་པ་མ་རུས་ན་ཆེ་རིང་པོ་ལས་རན་གཤོག་ཆེ་བ་ལས་མེད་པས། །ཆེ་འདི་འདི་འདུན་ཐག་རྒྱུངས་ལ། །ཆེ་འདི་དོན་དུ་གཉེར་བའི་མི་དང་ལམ་མ་
 རྒྱུད་པར་རྒྱུབ་པ་ལ་འབྲུངས་ཀྱིག་པར་གཞུངས་ཀྱི། །མེ་བཀ་རས་པས་ཐེ་བཅུན་གྱི་རྒྱུབ་གནས་གཙོ་བོ་ལ་བྱི་དང་རྒྱུད་པར་རྒྱག་དཔལ། །དེ་གཉིས་དང་གོང་གི་དེ་
 རྣམས་མིན་པ་གང་དང་གང་དུ་རྒྱུབ་པ་མཛེད་རུས་པས། །ཐེ་བཅུན་གྱི་ཞལ་ནས། བཤམ་པའི་ཡོ་ལ་མོ་གངས་ར། །ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྱི་ཡི་ཐོང་དུག །མ་གྲགས་པ་ནང་
 གི་ཐོང་དུག །གསང་བའི་ཐོང་དུག །ཡང་ཐོང་གཉིས་དང་ཉི་ཤུ། །ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་རྒྱག་ཆེན་བཞི། །མ་གྲགས་པའི་བཞི་ལྟེ། །དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱད་གྱི་གནས་
 རྣམས་རྒྱུད་འབྲུག་པ་ཡིན། །གཞན་ཡང་རྒྱག་ཐུན་དང་རི་ཁྱོད་དཔེན་ལ་མཐུན་ཆུན་འཛོམས་པ་རྣམས་སུ་བསྒྲོམས་པས། །བསྒྲོམ་བུ། རྒྱོམ་བུ། རྒྱོམ་མ་འབྲན་རྣམས་



གཅིག་ཏུ་འདྲིས་ནས་སྒྲིམ་མི་ཤེས་པར་འདུག་ ཅེས་གསུངས། རམ་མུང་པམ། རྩེ་བུ་ན་གྱི་སྐོས་རྒྱུ་མ་ཟད་མང་པ་ལྷུ་ལ་བའི་ལྷག་པ་རྩེས། བདག་ཅག་སྒྲིབ་པ་འབངས་
རྒྱུ་མ་ལ་ཡང་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་གོ་བ་དང་ཕྱོད་བའདྲེས་བུ་ཅད་དེ་ལ་བརྟན་བཅོམ་པས་སྒྲོ་བའི་བར་གདའ་བ་པ་ཀའ་དྲིན་ཆེ་ལགས། མའོངས་བའི་གདུལ་
བུ་རྒྱུ་མ་ཆོག་མ་གཤིག་པའི་མིག་ཀྱི་ན་ལྷུ་བ་གནས་ཕྱིན་དགས་དཔའི་རྩོད་རྒྱུ་མ་དང་། ལྷག་ཆེན་རྒྱུ་མ་གྱི་རོས་འཛིན་མིང་དེ་གསུང་བར་ལུ་ལྷུ་མ་པམ། རྩེ་
བུ་ན་གྱི་ལལ་ནས། ཡོངས་སུ་བྱགས་པ་ཕྱི་ཡི་རྩོད་ལྷག་ནི། བྱག་དག་རུ་མོ་དཔུམ་རྩོད་། སྒྲིབ་ལྷག་གི་པམ་རྩོད་། ལིང་པ་བྱག་དམར་རྩོད་། རག་མ་བྱང་ལྷུ་
རྩོད་། ལྷུང་ལེན་ནམ་མཁའ་རྩོད་། བྱག་སྒྲུ་རྩོད་རྩོད་རྒྱུ་ནི། མྱི་བྱག་སྐུ་གི་པམ་རྩོད་། མཚོང་ལུང་མཚོང་གི་རྩོད་། སྒྲིབ་པ་ཉི་མ་རྩོད་། ལྷུ་བྱག་དཔེན་
པ་རྩོད་། ཤེས་ལྷག་རྒྱ་ཤིང་རྩོད་། བེ་ཕྱེ་འདོད་ཡོན་རྩོད་། ཅིག་པ་རྒྱང་མཐིལ་རྩོད་རྒྱུ་མ་མོ། གསལ་བའི་རྩོད་ལྷག་ནི། ལྷུ་བྱག་ནམ་མཁའ་རྩོད་། ལྷག་ལྷག་ལེས་
གོ་རྩོད་། ལྷུ་མ་ལྷག་མ་མོ་རྩོད་། ལལ་ལྷག་པད་མ་རྩོད་། ལྷུང་རྩོད་ལྷུ་བུ་དྲོད་རྩོད་། ལྷུ་ལུ་རྩོད་རྩོད་རྒྱུ་མ་མོ། ལའ་རྩོད་གཉིས་ནི། སྒྲིབ་ལྷག་ཉི་མ་རྩོད་དང་། སྒྲོ་
མཐོན་ནམ་མཁའ་རྩོད་གཉིས་མོ། ཡོངས་སུ་བྱགས་པའི་ལྷག་ཆེན་བཞི་ནི། གཉལ་ནང་གི་གྲོད་པ་ལྷག་ ལ་ཕྱི་ལྷུ་བུ་དྲོད་ལྷུ་བུ་ལྷག་ ཕྱིན་གྱི་ལྷུ་ཕྱི་ལྷུ་ལྷག་ ཉི་མའི་རྩེ་
ལྷུ་ལྷག་རྒྱུ་མ་མོ། མ་གྲགས་པ་བཞི་ནི། ཅུའི་རྒྱང་རྒྱུ་མ་ལྷག་ རོན་གྱི་འོད་གསལ་ལྷག་ ར་ལའི་ཟེལ་ལྷག་ ལྷུ་ཐང་གི་ལྷག་རོན་ལྷག་རྒྱུ་མ་མཐིལ་། དེ་རྒྱུ་མ་
སྒྲུབ་སྒྲིམ་པ་བྱུང་ན་དཔེན་ལམ་ལྷན་གྱིན་འཛིན་པ་ཡང་ཡོད་ཅིང་། བུ་ཅུང་པའི་ཕྱིན་རྒྱུ་པམ་ལྷུ་ལ་ཡིན་པས་སྒྲིམ་པ་ཤིག་ ཅེས་གསུངས་མོ། ཉེ་ལྷུ་ལྷུ་བ་
གནས་རྒྱུ་མ་གཅོད་དྲུ་འི་བོད་ཕྱོད་སྒྲིམ་པའི་ཤིས་སྒྲུ་ཕྱོད་རྩོད་དང་། གཞིས་ཕྱེད་སྒྲིབ་ཕྱོད་རྩོད་། གཉལ་ནང་རྩོད་། དིང་འི་རྩོད་། སྒྲོ་ལའི་སྒྲོ་བྱག་རྩོད་དང་།
རིན་ལྷུང་མ་རྩོད་། ཕྱི་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལ་ཁབ་བཅས་ཉེ་དེ་བེ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་སྒྲོ་བྱང་གི་གངས་ཕྱོད་ནགས་གསེབ་རྩེ་ལྷུ་ལ་པམ་མཐིལ་རྒྱུ་མ་མཐིལ་ལྷུ་ཡོད་པ་ལས། སྒྲིབ་ཕྱོད་
རྩོད་ཆོངས་སུ་ཡོད་པ་ནི། རྩོད་སྒྲིབ་གཞུང་ཆགས་ལྷུ་ལ་རྩོད་དགའ་དུ་བསྐྱེད་སུ་སུ་ལྷུ་ལ་མི་ནན་རུ་པམ་ལ་དྲིས་ན་ལྷུང་སུ་ལྷུ་ལ་སྒྲུང་ཅ། བྱག་དག་རུ་མོ་ ར་
ལའི་ཟེལ་ལྷག་ ལྷུ་ཐང་གི་ལྷག་རོན་ལྷག་བཅས་ཤེས་མ་བཅད་ལྷག་རྒྱ་ལྷུ་ག་ ཐོག་མར་སྒྲུ་ལྷུང་སུ་ལྷུ་ལ་སྒྲུང་ཅ། རྩོད་དགའ་ཕྱོད་པད་ལན་མམ་རྩོད་ཕྱོད་
ལ་འགོ་མའི་རྩེ་ལགས་གི་གསུང་ལམ་དེད་ནས་གང་འཚམས་མོང་རྩེས་གཡོན་རོས་གྱི་ལུང་ལག་ནང་ལོག་པ་ལས་ལྷུང་ལྷུ་དྲུ་དེ་མོང་པམ་ཅུ་ལྷུང་གསལ་བ་ཟེར་



འོད་གསལ་ལུག་ཏུ་མ་བསྐྱེད་པའ། དཔག་དཀར་རྩ་མོན། ཡང་རྫོང་དགའ་ནས་ཕྱག་དཀར་དགོན་པ་ཞེས་ཀྱིས་ཏེ། མར་སྦྱིད་གྲོང་ཏུ་འགྲོ་བའི་གཞུང་ལམ་བརྒྱུད་དེ་
 མོང་ན་རྩ་པོའི་རྩལ་ཕྱོགས་སུ་རྫོང་དཀར་རྩལ་དཀྱིས་ཅན་གྱི་ཕྱག་རིམ་ལམ་པའི་ཆེ་སྦྱོང་ཅམ་ན་ལྷ་ཁང་དཀར་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེར་བརྩམ་མ་བརྒྱལ་གྱིས་ཅམ་ཅན་
 གྱི་འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བརྩམ་དགོན་ཞིག་འདུག དེད་ཆོས་ཕྱག་དཀར་གྱི་ལྷག་པ་དང་། རྩ་མོའི་ལྷག་པ། དེའམ་རྫོང་བཅས་མོ་མོར་མཇུག། ཆོགས་མཆོད་
 དང་གསོལ་འདེབས་སྦོམ་ལམ་གཤེས་ཆོད་ཀྱི་ཡང་བྱས། སྦྱིར་གྲུང་ཐང་ལ་དང་། མ་ལ་མོགས་ལ་ཁ་མཐོ་ས་ནས་མཇུག་ཏུ་སེའི་དེ་འདྲ་མཐོན་པོ་མིན་ཡང་གནས་
 མཐོན་ནས་ཡར་མཇུག་ཞིང་། ལྷག་ཏུ་སྦྱུང་ལྷག་པའ། མ་བསྐྱེད་པའ་ཏུ་སེའི་པོ་མཐོ་ལ་མཐོན་གྱི་མཐོང་ལམ་ཡང་སེས། ཤིང་སྦྱང་དང་རྩ་མིག་ལྷག་པ། ལྷ་ཡི་སྦྱོང་བམ་
 ཆེ་བ། རི་ངོས་གཟར་ཞིང་རྫོགས་པ་འོད་དཀར་བཅས་ཀྱིས། རྫོང་མཐོན་གྱི་སྦྱུང་ལྷག་པ་དང་། རྫོང་མཐོན་པ་ཏུ་གོར་བ། མཐོན་གྱི་རིར་ལན་རྩམ་འཕུར་རྩལ་མོགས་
 རྩམ་ཐར་རྩམས་མིག་དང་ཡིད་རོར་མཐོན་སྦྱུང་བཞིན་ཏུ་འཆར་ཡོང་ཞིང་། རྩམ་ཀུན་སྦྱུང་གནས་རྩམས་མཇུག་ཀྱི་སྦྱོང་པ་ཏུ་འདོད་ལྷང་གསུང་བའི་ཡིད་ཀྱང་སེ་
 ཞིག་དགའ་བདེས་མིམ་སྦྱེ་གནས་དང་ཁ་ཕྱེད་མི་འདོད་པ་ཞིག་དང་། སྦྱར་གྱི་ཕྱུང་བོ་བའི་བུ་དག་གི་སྦྱུང་སྦྱིལ་གྱི་སྦྱུང་ཡང་གྲངས་མང་ལ་བྱ་ཆེ་བ་འདུག དེར་
 བཞུགས་པའི་རྩལ་པ་བཟང་པོ་ཅན་གྱི་བརྩམ་མ་རྩམས་ཀྱིས་བྱ་ཆེན་ག་གེ་མོའི་བྱུང་རྩུང་དང་ཕྱག་ཞབས་ཀྱི་རྫོང་མོགས་ཡོད་རྩལ་གསུངས་ཀྱང་། དེད་ཆོས་མཇུག་
 འདོད་ཅིང་མི་བྱེད་དང་བརྒྱའི་ལུས་ནི་བྱུང་བོ་བའི་ཡང་གྱི་རྩལ་པོ་མོ་སྦྱོང་མི་ལ་རས་པའི་སྦྱུང་གནས་དག་ཡིན་ལ། རོང་རྩམས་ཀྱིས་ཞིམ་དཀྱའི་བཟའ་བརྒྱུད་གི་
 གནང་སྦྱིན་བྱུང་བར་སྦྱིང་ནས་ཕྱགས་རྫོང་ཞུ་འོ། །སྦྱིག་ལྷག་གི་པ་མ་རྫོང་ནི། དཔག་དཀར་རྩ་མོའི་མཐོན་གྱི་ཐིམ་རིའི་ཕྱག་འདབས་སུ་སྦྱུང་ལྷག་ནགས་ཆལ་གྱིས་
 བསྐྱོར་བ་རྫོང་དགའ་ནས་མར་ཡོང་སྐབས་ཕྱག་དཀར་རྩ་མོའི་མཐོན་ཏུ་མ་བསྐྱེད་པའ་ཅམ་ནས་རྒྱང་མཇུག་ལྷག་པ་དེ་ཡིན་འདུག རི་དེ་གཉིས་ཀྱི་པར་ཏུ་སྦྱོང་མཇུག་
 ཏུ་ལུས་ཆོད་དང་ཞིང་མི་འདུག་ཀྱང་ས་གནས་ངོས་ཟིན་ཞིང་ལྷའི་མིང་ཡང་སྦྱོང་མཇུག་ཏུ་འབོད་གྱིན་གདའ། ལིང་པ་ཕྱག་ནི། ང་ཆོ་ཕྱག་དཀར་གྱི་མན་ཆད་ཏུ་
 བཏང་མ་མོང་བས་སྦྱར་ཞོག་པའི་ལམ་ནས་རྫོང་དཀར་མ་སྦྱེད་ཅམ་ན་གཞུང་ལམ་ཏུ་བ་ཕྱོགས་ཉིན་གྱི་ཕྱག་དམར་དེ་ཡིང་པ་ཕྱག་ཡིན་པ་དང་རྫོང་མཐོན་གྱིས་ཕྱག་
 སྦྱིན་བཏུ་པའི་རྩམ་ཐར་ཡང་ལམ་འབྲུལ་པས་ཤོད་ལུང་གྱི་འདུག ར་ལའི་ར་འོག་ལྷག་ནི། རྫོང་དགའི་བྱང་ཐར་ཐག་ཉེ་ཞིང་འཁོར་ལམ་ཡང་མདའ་རྒྱང་ལྷག་ཅམ་



དེས་སྐྱེའོད་ཅེས་གསུངས། ཁོང་མི་ཚོ་འདིར་བྲག་དགར་དྲ་སྟོར་ལན་གཅིག་སྒྲིབ་ན་འཆོལ་ར་སེམས་པ་དེ་པར་འདུག་ཀྱང་ད་ལོ་ན་མཐོ་ཞིང་བྱིན་དཀྱིལ་ལས་
 མི་བསྐྱེད་པས་པ་འདུག་ཀྱང་མ་སྐྱེན་ཆུང་གཏོང་གི་འདུག་པར་ངས་བྲག་དགར་དྲ་སྟོར་སོགས་ཀྱི་པར་སྐུལ་བས་དཔུ་ཐོག་ཏུ་བཞག་སྟེ་བཟུམ་བཞིན་སྒྲོན་ལམ་ལང་ལང་
 བཟུང་པས་གནང་སོང་། མངའ་རིས་སྐྱེད་ཆོང་ཆོང་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། གངས་ཏེ་མེད་ངས་ལམ་གཤམ་ཆོལ། བོད་མི་ཙམ་མ་ཟད་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་གཅིག་པ་
 མང་པོས་ཤེས་པས་མང་དུ་སྐྱེ་མི་དགོས་ཀྱང་སྒྲོར་ལམ་དུ་མར་ལ་སྐྱེའོད་པ་དག་ཟུར་ཙམ་སྒྲོས་ན། ཐོག་མར་མདུན་ནས་ཆོས་སྒྲོར་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་གྱི་རུབ་རི་ཆོས་
 སྐྱེད་གོན་པའི་གོང་ནས་ལང་འཇོགས་མའི་ཆེ་ཐེམ་དུ་ཆོང་ལུང་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆོང་དུ་མ་སོང་ན་གངས་སྒྲོར་གྱི་ར་བཏར་བམི་བསྐྱེད་པས། དེའི་མདུན་ཐང་རིག་གསུ་
 ཏུ་བོན་ཆུང་གི་རྒྱབ་ལུག་སྒྲོར་རྩེ་བཅུན་གྱིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ནས་ཞབས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུག་པའི་ཞབས་རེས་གསལ་བ་ཡོད། སྐྱོལ་མ་ལའི་ལ་སྐྱེད་སྒྲོར་ལམ་ནང་དུ་རྩེ་
 བཅུན་དང་བོན་ཆུང་གི་བྱང་ཆོ་ཐོ་བཅེགས་སྐྱེའོད། སྐྱོལ་མ་ལ་ནས་མངའ་བཟང་སྐབས་ལ་སྐྱེད་མ་ཐེན་ཙམ་དུ་རྩེ་བཅུན་དང་བོན་ཆུང་གཉིས་གྱིས་པན་ཆུན་བྲག་
 འཕེན་མའི་ལ་པོར་ལེབ་མོའི་སྐྱེད་གཉིས་ཀའི་ཞབས་རེས་ཡོད། གར་ངོས་ཏུ་འབྱུལ་དགོན་གྱི་ལྷ་ཁང་སྐྱག་ཏུ་འབྱུལ་ལུག་དང་རྒྱབ་ལོགས་སུ་བོན་ཆུང་གི་བཞགས་
 རྩེ་ཆལ་པ་བཅས་འདུག སྐྱེར་རྩེ་བཅུན་གྱི་རྩམ་ཐང་དུ་གསལ་བའི་གནས་རྩམས་དང་ལྷག་པར་གངས་སྒྲོར་ལམ་གྱི་འདི་དག་མར་ལ་ཆེ་རྩེ་བཅུན་ལ་དང་བཟང་བོར་
 གི་རྩམ་ཐང་ལ་ཤེས་ཤིང་ཐུན་མིན་འདྲོང་བཞིག་ཡོད། རྩེ་བྲག་ཆོང་ཁོངས་སྐྱེའོད་པ། མི་ལའི་སྐུ་མཁའ་ཁར་དཔུ་ཐོག་ནི། ལྷོ་ཁ་སྐྱོ་བྲག་སྐུ་མཁའ་ཁོང་ཆེ་དུ་ཡོད། འདིར་
 ལེའོར་ལམ་དང་མགོན་ཁང་ཡོད་ཅིང་མར་ལ་སྒྲོར་བ་ལང་མང་པོ་འདུག སྐུ་མཁའ་ཁར་གྱི་ཐོག་མོ་བདུན་མན་རྩེ་བཅུན་རང་གིས་བཞེངས་སྐྱེད་ལྷག་པ་ལིན་འདུག་
 ལ་རིག་གསུ་སྐབས་དམག་སྒྲུབ་གྱིས་བེད་སྤྱད་པས་མན་འཕོའི་བཟོ་བསྐྱེད་ལ་འཕྱར་བ་ཆེར་མེད་པས་ཡིད་ཆེས་པ་མཇུག་ཏུ་ཡོད་པ་དང་། འདིར་རྩེ་བཅུན་
 ལྷག་ཉའི་བྲག་ཏུ་སྒྲོམ་ཆེ་གཟིམ་འགོག་ཆེད་དཔུ་ཐོག་ཏུ་འཇོག་གནང་སྐྱེད་དོ་ཡི་མཆོང་གོང་དེ་སོགས་ཀྱང་མར་ལ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྩེ་མར་བའི་གནས་སྐྱོ་གྲོ་པོ་ལུང་
 བྱི། སྐུ་མཁའ་ཁར་ནས་སྐྱོ་ངོས་གྱི་རིར་འཕོར་ལམ་བསྐྱེད་འཇོགས་ན་ལུའ་འཕྲོག་གི་མཆོམས་ལྷ་མུར་ཆལས་འདུག་འདིར་ཐོན་གྱི་དགོན་ལུའ་གཅོང་མེལ་གྱིས་ལ་
 གཞི་བདེ་སྐྱེད་པས་མཇུག་ཆོས་སྐྱོས་ཅན་གྱི་ལྷ་ཁང་སོགས་གསལ་བ་བཞེངས་སྐྱེད་ཐོ་མར་ལ་སྐྱེའོད། དེ་ནས་སྐྱོ་རྒྱབ་ཏུ་ཀང་བཟོད་གྱིས་འགྲོ་སར་དཔེན་གནས་

གྱི་ཡོན་ཏྲན་ཡོངས་སུ་མཛད་ཞིང་ཆེས་ཉམས་དགའ་ལ་ཤེས་པ་རྒྱུ་བ་སྟག་ཉེ་ལུང་བསྟན་སྟག་འདུག གྱི་ཤོ་ལུང་གི་གཤམ་དུ་མཐུན་ཁྱེན་ཞིང་གི་ཤུལ་དང་། བྱང་
 གཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཆོས་ལ་སྤང་མོགས་མཛུལ་དུ་ཡོད། དེ་ནས་ཐུང་མཛོད་ཡོངས་སུ་ཡོད་པ། གཞུ་བ་ཁུ་ལུང་ནི། ལྷ་ས་ནས་གཞིས་རྩེར་འགྲོ་བའི་གཞུང་ལམ་བརྟུན་
 བྱེ་བ་གང་ནས་ཡར་ཙམ་འགྲོ་མའི་གཙང་ཆེན་གྱི་ལྷོ་མའི་ལུང་པར་ཁུ་ལུང་ཐུ་མདའི་གྲོང་ཆོ་ཡོད། དེར་རྗེ་བཙུན་གྱིས་མཐུ་བུ་མའི་སྟག་པ་དང་། ཁོང་གི་བྲམ་
 ཡོན་ཏྲན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱལ་སྟག་བཙས་མཛུལ་རྒྱ་ཡོད་པར་ལུལ་མི་དང་གནས་སྒོར་བས་ལུལ་པའི་ཁ་དར་གྱི་ལུང་པོ་རྒྱལ་སྟག་གི་སྒོར་སྤངས་གིང་སྟག་པའི་ནང་དུ་
 མཚོན་མེ་སོགས་ལུལ་འདུག གཞུང་ལམ་དང་ཁུ་ལུང་དུ་འགྲོ་མའི་ལམ་བརྟན་གྱིས་མཚོས་སུ་ཁུ་ལུང་མདའ་གྲོང་ཆོ་ཟེར་བའི་ཨར་འདམ་ལས་བཅོས་པའི་དྲོ་འེང་
 ཡང་འདུག་པས་འཚོལ་བའི་བཞིག་འདུག བལ་པོའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པ། ཡོལ་མོ་གངས་རུ། མཚོན་རྟེན་བྱ་བའི་ཁོང་ནས་ཏིམ་ཁུ་TIMBU་དུ་རྒྱུངས་ལོ་ཁོར་
 ཉིན་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་ལམ་ཡོད། དེ་ནས་ལུལ་མིར་སྟག་སྟག་གསལ་མི་ལ་རས་པའི་སྟག་པ་གར་ཡོད་དེས་ན་ཤེས་པས་དེ་སྟེང་ནགས་གཞིབ་གྱི་ལམ་བརྟུན་ལུང་པའི་
 ལུང་རྒྱང་ཐང་དུ་རྒྱ་ཚོན་བཞི་ཙམ་ཁོང་ནས་སྟག་སེང་གེ་རྗེ་དུ་བསྐྱེད་པས། དེར་གསལ་དུ་བརྒྱལ་བའི་ལྷ་ཁང་དང་། རྗེ་དུ་བསྟར་བའི་བྱ་ཁང་ཡང་འདུག རྒྱལ་
 སྟག་པོ་མའི་ནང་དུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་འདྲ་སྒྲིལ་པའི་མདུན་མཚོན་བཤམ་ཡོད་པ་ལ་མི་བདུན་བརྒྱད་གོང་བ་འདུག དེའི་ལྷ་ག་རྒྱར་ན་བཀའ་བརྒྱད་པའི་རྗོད་གོར་རྒྱུར་
 རུད་ད། མི་ཚང་ཁ་གསལ་ཡོད་པའི་གྲོང་ཆོ། ད་དུང་ཐང་འཐུར་གནམ་གྱའི་འབབ་སྟེགས་བཙས་གང་ལ། ལུང་པའི་ལུང་འི་རྩེ་ན་གངས་ཐུན་ཙམ་འདུག་པ་ལས་རྒྱལ་
 སྟག་གི་ཉེ་ལོ་རྒྱུན་གིང་སྟག་སྟག་སྟམ་ཆོགས་པའི་ནགས་ཆོལ་དུ་འདུག བལ་རྒྱལ་གྱིས་རྗེ་བཙུན་ལ་ཀ་ཤི་ཀའི་ན་བཟའ་བརྒྱར་ཉེ་ལུལ་མའི་གནས་ནི། བལ་
 པོའི་རྒྱལ་ས་རྩིང་པ་རྟག་ཏུ་ལུང་གྱི་ཉེ་མའི་རིར་བལ་སྟག་ས་གྱི་ལྷ་ཁང་དང་མཚོན་རྟེན་ཡོད་པའི་སྤར་སྟེ་མི་ཐན་ཞེས་འབོད་ས་དེ་ཡིན་པའི་བཤད་སྟོལ་ཡོད་
 པ་དང་། གཤམ་དུ་ཁུ་ལུང་དགོན་པའི་རྒྱལ་ཁང་ཡང་འདུག འགྲོག་ལ་ཕྱི་གངས་གྱི་ར་བའི། བལ་པོའི་རྒྱལ་ས་ཀ་ཐ་མན་དུ་འབྱུངས་ལོ་ཁོར་ས་ཆོགས་ནས་ཞོགས་
 མའི་དུས་ཚོད་ལྷ་པ་ཙམ་ན་འགྲུལ་ལོ་ཁོར་དུ་བསྟན་དེ་ཁོང་བས་དགྲུང་མོ་གིང་ཀར་ཏི་SINGHATIལ་བསྐྱེད་པས། དེ་ནས་མཚོ་གཤམ་LAMABAGARབར་
 དུ་རྒྱང་བསྟོན་ཉིན་ལམ་རིང་པོ་གཅིག་འདུག་པར་ལོ་ཁོར་ལམ་དང་རྒྱལ་པ་བཅོ་བཞིན་འདུག དེ་ནས་ལུམ་མ་ནག་མོར་LOMNANGརྒྱང་ཐང་ཉིན་ལམ་གཅིག་

ཉེ་འདི་ཉིན་ལམ་ཁའི་ཆུ་འགམ་དུ་སྒྲན་གཡོན་ལུག་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། དེ་ནས་ལ་ཕྱི་གནས་མཐིམ་ཆོས་ར་དགོན་དུ་ཉིན་ལམ་གཅིག་པཅས་འགྲོ་དགོས་པར་འདུག ལ་
ཕྱི་འདི་དེར་སྐུ་པས་བལ་པོའི་མངའ་ཁོངས་སུ་མོང་པས་གོང་གསལ་གྱི་ལམ་དག་བརྒྱད་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཤིང་གཉེན་པོ་དང་མ་ཡང་ན་རྒྱུད་བར་ནས་འགྲོ་ཆོག་
མའི་དབང་དུ་བཅང་ན་དེ་འདྲའི་ལམ་ཐག་རིང་པོ་མེད་དེ། ལ་ཕྱི་གནས་ཀྱི་གཡམ་གཡོན་ནས་ལུང་བ་གཉིས་མདུན་དུ་འདུས་པའི་མདོར་ཆོས་ར་དགོན་དང་། བརྒྱད་
འདུལ་ལུག་མོ་ཆེ་འདུག་ལ་གཡམ་གཡོན་གྱི་ལུང་ལུའི་ལ་གཉིས་གཉེན་པོ་དང་དང་རྒྱུད་བར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱག་འདུག དེ་ཡང་ཆེ་བཅུན་ཆེན་པོས། བྱིན་གཉེན་པོ་
གི་འགྲིམ་འབྲུལ་པ་པས་བཅད། གཞུང་ས་པས་ཀྱང་ཤེས་གྱི་འདུག འོན་ཀྱང་འདི་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ནས་སུ་འགྲོ་ལམ་གྲག་གྲིག་དང་ལམ་ཐག་རིང་བཅས་ལས་
གཞན་པའི་འགོག་རྒྱུན་ཅི་ཡང་མེད་པས་མཇལ་ལུ་པ་པེས་རྒྱ་ཡོད། ཆོས་ར་དགོན་གྱི་རྒྱུ་པོ་གསལ་ནས་ཐག་མི་རིང་པར་བརྒྱད་འདུལ་ལུག་མོ་ཆེ་ལུག་གྲོར་ལ་
གསལ་བཞེངས་ཅན་ནང་གི་རྒྱུ་པ་ལུག་རྒྱུ་པ་བཅོ་ཅི་ཡང་མེད་པར་རང་མོར་བཞག་པ་ཆེ་བཅུན་ཆེན་པོ་དང་ལྟ་རང་བཞེངས་མོང་པ་མིན་ནས་སྐུ་པ་པོ་བདེ་བ་མཇལ་
རྒྱུ་འདུག དེའི་གོང་གི་རིག་དོར་དུ་བར་ལུག་ཅེས་ལུག་པའི་རྒྱུད་དུ་ཆེ་བཅུན་གྱི་ལུ་པས་ཆེས་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཡང་གོང་གི་མཐོ་སར་བྲག་རྩེ་དུ་ཞབས་ཆེས་དང་།
ཐེ་ལུག་ཅེས་ད་ལྟ་མི་བཞོན་མི་ལུ་པས་པེ་ཡང་ཕྱོན་རྒྱུ་འདུག དེ་ནས་གཡམ་ལུང་དུ་པེ་མཁུ་སེང་ན་ཆེ་བཅུན་གསལ་ལ་རྒྱལ་མའི་མ་པོར་དང་། ལ་དགུ་ལུང་དགུ་
རམ་ལེང་ས་གནས་ལུག་པཅས་མཇལ་རྒྱ་གདའ། རམ་ལེང་ས་ནི་ས་བབས་མཐོ་ལ་བྱང་བར་དང་པ་བཞེས་པེ་དེ་འདུག ད་རང་གྱི་རྒྱ་གསུམ་པའི་ཆོས་པའི་ཉིན་འདི་ས་
བསྐྱེད་པས་སྐབས་ལམ་དུ་ཁ་བ་ཆེ་ཆོས་འདུག འདི་ཡོད་ལྷན་ཁ་བ་ཆེན་པོ་ས་བབས་པ་ཡིན་མ་གཞོགས་སྒྱི་རྒྱ་པའི་བཅས་ལས་ལ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་པའི་ལམ་མི་བྱེ་བེར།
དཔུང་འདི་ནས་ད་དུང་ཡར་ལ་སོང་ན་དཔུང་ཆེ་དང་རྒྱུ་པ་པོ་བྱང་མཐའ་བྱང་གི་རྒྱུད་མག་དང་འབྲུད་ཉིན་ཡོད་ཅེས་བེར། ཆེ་བཅུན་གྱིས་ལྟོ་ལ་ཕྱི་ལྱོ་ལ་
གྱི་མཇེད་བཅོམ་ས་གཉི་གང་འགྲུར་རྟེན། བལ་པོའི་རྒྱལ་ས་ག་ཐ་མན་རྒྱ་ནས་ཕྱོག་ར་ལྟོ་དགོས། འདི་ན་དཔུང་དུ་ས་གནས་དྲངས་སྐབས་གནས་གྲུ་རྒྱུད་
དེའི་རིགས་ཡོད་ལས་སྐུ་ནང་དམ་འཇམ་རེ་ཞེས་པར་གནས་ཐང་ཡོད་སར་འཕུར་ཆོག དེ་ནས་རྒྱང་ཐང་དུ་བྲག་དགར་ལ་འགྲོ་ཞིང་དེའི་ཐང་མོར་འཕུར་རྟེན་དཔ་
ཆེ་བཅུན་གྱི་རྒྱུ་ཐང་ནང་གསལ་པའི་གནས་པ་གདེན་པ་མང་རུ་བྱིས་པ་ལྟ་བུར་མཐུན་གྱི་འདུག རི་འདུལ་སྐུ་ཕྱིར་པ་མགོན་པོ་དྲེ་ཆེའི་པང་མལ་འགམ་དུ་

ཤིང་མེད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནས་ཤིང་འཛེགས་ཏེ་མོང་པས་ནགས་ཆ་ལ་ཟད་དེ་གཡེལ་སྒྲུང་འདྲེས་སའི་གངས་འདབས་ཀྱི་ཕྱག་དཀྱིལ་དུ་མགོན་པོ་དོ་
 རྗེའི་གཞུ་རྒྱུད་ནས་མཇལ་ཐུབ་པ་འདུག གནས་འདིར་སྐྱབ་ཐུག་གི་ལུལ་འདི་ཤིང་ཟེར་བ་མི་འདུག་ཀྱང་མིས་གསལ་དུ་བཅོས་པའི་ཕྱག་ཐུག་ཏུ་དོ་ཀ་མ་རུབ་ལ་
 བཞེངས་པའི་རྗེ་བཅུན་གྱི་སྐྱེ་བོ་ག་ཆད་ཅམ་ལ་མགོན་པོ་དོ་རྗེ་ཤུའི་བཅས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་སྐྱོས་ལེགས་པ། དེའི་མཁྱིས་སུ་དོ་ཅིག་གི་ལྷ་ཁར་རྒྱུད་དུ་དང་ཐུན་ཁར་
 བཅས་འདུག གསལ་དུ་དབྱེད་ཀྱི་དུས་སུ་འཁོད་འདིར་བཞུགས་ན་ཆེས་སྤྱིད་དུ་ཆོར་བ་ཡོད་ཟེར། སྐྱོག་ར་ནས་གཡེའི་དགནས་ཤུར་སྐབས་མ་ཁེལ་ན་སྐྱོར་མོང་
 ར་གེ་རན་ཟེར་སའི་པར་འཁོར་ལམ་ཡོད་པར་མགོན་འཁོར་གསུམ་ཅམ་བཞེས་པས་ཕྱི་རྩོད་པ་སྐྱོབ་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱི་གྲོགས་མེད་ན་དགའ་བར་གདལ་
 འདིའི་ཡན་ལམ་ལམ་མེད། ཀྱང་ཐང་དུ་མོང་ན་དེ་ཐུབ་ཇ་དག་རུ་བསྐྱེལ། དེ་ནས་གོ་ཏེ་དུ་ཉིན་གཅིག་ དེ་ནས་ཕྱག་དགར་ལ་ཉིན་གཅིག་བཅས་དགོས་ཀྱི་འདུག
 ཤིང་ན་ནས་ཕྱག་དགར་པར་གྱི་ས་ཚུགས་རྒྱམས་སུ་མགོན་ཁང་གམ་གཅོད་དང་། ལམ་ཁར་ར་ཁང་སྐོག་ས་ཆེས་སྐབས་བདེ་པར་གདལ། རི་རྒྱན་གསལ་ཆ་གྱི་བཀོད་
 བསམ་མིག་དཔང་འཕྲོག་ཅིང་། སྐྱུ་དང་མིག་གི་ཁ་དོག་སྐྱེ་ཆོག་སའི་ཕྱི་ཤིང་གི་ལུལ་སྐྱོར་གངས་འཛེགས་པ་དག་ཀྱང་ལམ་ཁན་ས་རྒྱན་ཆད་པ་མི་འདུག་གོ། རྗེ་
 བཅུན་མཆོག་གིས་ཁོང་གི་མཆོན་ཅམ་ཐོས་པ་ལ་དད་པ་སྐྱེས་པ་ཡང་སྐྱེ་བ་བདུན་དུ་རན་འགྲོར་མི་སྐྱེད་ཞེས་བསྐྱེད་པ་དེན་པའི་ཆོག་གིས་ཞལ་བཞེས་གནང་བས་
 ཁོང་གི་སྐྱབ་པ་རྒྱུད་ལ་ཞུགས་ཏེ་ཤིང་ཤོན་ཐུག་ཆེན་པོ་དང་། ཟུལ་ལམ་ན་ཤིང་ཆོས་དུག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་འབད་རུས་ན་ཆོའདིར་འཆང་རྒྱལ་ལ་ཤེ་ཆོས་ཅི་ཡོད།
 དེ་ཅམ་མ་རུས་ན་ཡང་ཁོང་དང་ཁོང་གི་བརྒྱུད་པའི་ཆེ་བ་གེས་པའི་སྐོན་ས་རྒྱམ་ཐང་འཆད་ཉན་དང་། འཕྱི་གྲོག་བཀྱིས་པའི་མན་ཡོན་ཡང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་
 ཆུ་པ་རྗེ་བཅུན་ཉིད་ཀྱི་གསུང་མཁུར་དུ་གསལ། དེ་ལྟ་ན་འདད་མན་པ་དག་ལ་རྗེ་བཅུན་ཆེན་པོར་མི་བྱེད་པའི་དད་པ་གཅོད་མ་ཞིག་ལས་གཞན་པའི་བསྐྱེད་རྗེས་
 ཀྱི་ཉམས་ལེན་དཔེན་ཞིང་། རྗེ་བཅུན་ཆེན་པོའི་བྱུང་མིན་གྱི་རྒྱམ་ཐར་དང་། གསལ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན། ལྷག་པར་གཞལ་དུ་མེད་པའི་དགའ་ལྷུང་གྱི་ཐུགས་རུས་
 དུག་པའི་ཆ་ཡི་ཆེན་པོ་ཡང་དག་དང་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་བརྗོད་པར་མི་རུས་སོ། །དེས་ན་བདག་འདྲའི་སྐྱེ་ལལ་པའི་སྐྱེད་པོར་ཁོང་སྐྱབ་པ་སྐོག་གི་གནས་
 རྒྱམས་གང་དུ་ཡོད་པ་དང་རི་ལྷོ་འགྲོ་དགོས་ཆུལ་བཅས་མདོར་བསྐྱས་ཅམ་སྐྱས་པ་འདི་ཡང་འོ་རྒྱལ་སམ་གནས་ཡིག ཡང་ན་དཔུང་རྩོམ་སྐོག་སའི་ཡང་མིན་པར་

རང་ཉིད་མཛུགས་པ་དུ་སྒྲིལ་བའི་མཐོང་ཐོས་རྣམས་རང་དང་སྒྲུབ་མཉམ་ཆེན་པ་བདེན་པ་ལྟུང་བཅས་ཡིན། འདིར་སྐུ་བ་གནས་མ་ཚད་འགྲོད་མ་སྐབ་ཅིང་
ཁ་མི་གསལ་བ། བརྗོད་པ་མ་དག་པ་སོགས་ཤེས་འཛིན་གྱིས་མ་འདད་ས་ཀུན་ལྟག་བསམ་དང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡངས་པའི་སྒྲོག་མ་ལན་རྣམས་ལ་བརྗོད་གསལ་དང་།
དུང་སྐུ་བ་གནས་གཞན་གྱི་ལམ་ལོག་རེ་འདོན་སྤེལ་ཡོང་བའི་རེ་བསྐུལ་གྱི་སྤྱིང་ནས་ཁུལ།

སྐུ་མ་པ། མི་ཡི་རྟེན་ལ་འབད་བ་ལྟར་སྒྲུབ་སྤྲུལ་པ་ལ། མི་མེད་ལེ་གེས་ཆེན་པོའི་སྐུ་སྐུ་བ་པ། མི་ལ་རས་པའི་སྐུ་བ་གནས་ཕྱིན་རྒྱུ་མ་ཅན། མི་ཡི་སྐུ་ལ་
རྟུང་རྟུང་ལྟ་མ་མེད་གསལ་པ། ལས་རྒྱུད་དྲག་པོས་བདག་ཅག་བྱིལ་རྒྱུ་ཡི། འདྲ་སོང་འཁོར་བའི་གཅོང་སྤོང་མ་འགྲིམ་གོང་། སྐུ་བ་མཆོག་མི་ལའི་སྐུ་བ་གནས་
མཛུགས་སྤང་ན། བདེ་འགྲོར་སྐུ་བའི་སྐྱོན་ལམ་ཞལ་བ་ཞེས་བདོག། འདིར་འབད་དགོ་བ་བདུད་ཅིའི་རྗེས་འགྲོ་བ། མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྤྱན་སྤོང་
རྟ། བྱིན་པས་ཀུན་གྱི་འཛིན་པ་མེད་པའི་དཔལ། རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་གོག། ཅེས་པ་འདར་བསྐུལ་གསུམ་ནོར་བུའི་མཛོད་འཚར་མཁན་བསྟོན་
ནམས་ཆོས་དཀྱིལ་ལགས་གྱིས། ཡོངས་གྲགས་སུ་རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་ཞི་བར་གཤེགས་ནས་མི་ལོ་༤༩ ཡོན་པའི་རྗེས་དྲན་དུ། མི་ལ་རས་པའི་སྐྱིད་རུས། ཞེས་པའི་
ཆེད་དེ་བ་ནང་དུ་འགྲོད་བྱ་ཁག་སལ་གོ་བདེ་ཞིག་དགོས་པའི་བསྐུལ་མ་གནང་བ་བཞིན། སྐྱོ་བྲག་དཔལ་བཟན་གྱིས། མདོ་སྙིང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་ས་ཆེན་
པོ་སྐྱོ་བྲག་དགོན་ལུན་ཆོག་སུམ་བུ་བཟན་དར་རྒྱས་སྤྱིང་དུ་ལྷགས་ཡོས་ཡོའི་སྐུ་སྐུ་བའི་ཆོས་པཅོ་ལྟ་ཉིན་སྐུ་བ་པར་བུས་པ་ལ། སྤྱིང་ཡང་གར་མི་ཉག་འཕོ་
གངས་དགར་དགོན་གྱི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཐེག་མཆོག་པ་ལྟན་འཛིན་ལགས་ནས། ཕྱི་ལོ་༡༠༡༥ ལོར་ཐོས་པ་དགའི་བརྟན་དེ་བ་དཔལ་ཐེངས་གཉིས་པའི་བདག་སྐྱོན་
གནང་བ་ན་ལྟན་ཐབས་སུ་འགྲོད་བྱར་ལེགས་པཅོས་བཀྱིས་པ་དགོ་བར་གྱུར་ཅིག།

ཇི་བཟླ་ན་གྱི་གསུང་མགྲུང་ལས།

མདག་གི་ཞལ་མཐོང་གསུང་བོམ་དང་། རྣམ་ཐར་ཡིད་ལ་དྲན་པ་དང་། མཚན་ནམ་ནམ་ཐར་བོམ་ཆོད་ནམས། མདོན་དགའི་ཁིང་ཏུ་
 མཛེལ་བར་ཤོག གང་ཞིག་བདག་གི་རྣམ་ཐར་ལ། སྤྱོད་ཅིང་སྦྱབ་པ་བྱེད་པ་དང་། འདྲི་ཁིང་འཆད་ཉན་བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་དང་བྱུག་མཆོད་
 འབྲུལ་བ་དང་། རྣམ་ཐར་རྩལ་པ་བཞིན་སྦྱོར་བ་ནམས། མདོན་དགའི་ཁིང་ཏུ་མཛེལ་བར་ཤོག མཛོངས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ། གལ་ཏེ་སྤོང་
 པ་རུ་མ་མྱོད་ན། མི་ཁོ་བོས་དགའ་བ་སྦྱང་སྦྱང་པས། ཞིགས་དང་གོལ་མ་མེད་པར་ཤོག ཆོས་ཕྱིར་དགའ་བུ་བསྦྱོད་པ་ལ། བསོད་ནམས་དཔག་
 ཏུ་མེད་པ་ཡོད། རྟེན་འཇུག་ཅིང་བསྐྱལ་བ་ལ། བཀའ་དྲིན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། མི་ཁོ་བོའི་རྣམ་ཐར་བོམ་པ་ལ། ཕྱིན་རྒྱལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་
 ཡོད། རྒྱལ་མེད་གསུམ་གྱི་ཕྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་ས། སྤོང་བ་ཅམ་གྱིས་ཤྱལ་ལུར་ནས། བསམ་པ་ཅམ་གྱིས་འབྲུབ་པར་ཤོག བདག་གི་གནས་དང་
 གནས་མལ་དང་། རྒྱལ་པོ་མཆིས་པ་ཐམས་ཅད་གྱིས། གར་མོང་ལུལ་ཏུ་བདེ་སྦྱིད་ཤོག མ་དང་རྒྱ་དང་མེ་དང་རྒྱུད་། རྣམ་མཁའ་འབྱུང་
 པས་གར་བྱལ་བ། རྟེན་བཞིན་བདག་གིས་བྱལ་བར་ཤོག ལྷ་སྦྱུ་ལ་སྟགས་ཇི་བཟླ་དང་། རྟེན་བཞིན་གཞི་བདག་འབྱུང་པོའི་ཆོགས། གནོད་པ་སྐྱོད་
 ཅིག་མི་སྦྱེལ་ཁིང་། བསམ་པ་ཅམ་བཞིན་འབྲུབ་པར་ཤོག སྤོང་ཆགས་ཕྱིན་ཏུ་ལ་སྟགས་པ། གཞིག་ཀྱང་འཁོར་བར་མི་ལྷུང་ཁིང་། མ་ལུས་ད་ཡིས་
 འདྲིན་པར་ཤོག། སྤོང་གསུང་མ་སྟོ།

尊者的《道歌》中这样说道：

见我闻我说法者，思维我之传记者；闻我名号事业者，愿皆相会净土中。
 于我事业与传记，若有效法力行者；听闻思问研究者，供养礼拜恭敬者；
 持续我之宗风者，愿皆会聚净土中。未来一切诸众生，若有修行之志愿；
 以我苦行修持力，愿无错谬无障碍。若有为法修苦行，当得无量之福德；
 劝人修行或自修，皆获无量功德。若有闻我传记者，当获无比大加持；
 三门无量加持力，仅闻名号得解脱；愿依思念即满愿。我之国土及住处，
 所有一切诸众生；所住无处不安乐。空等五大所偏处，我亦长久周遍住；
 天龙八部与山神，不做丝毫之损恼。心愿如法得成就，乃至虫蚁鸟兽等；
 亦皆不坠于轮回，愿我皆得超度之。

*John Milarepa said, "As I am a yogi who has accomplished true work,
it is appropriate for me to make a good aspiration for the present and ul-
timate happiness and well-being of us all." Having said that, he sang this
song of aspiration:*

FATHER OF PERFECTED ASPIRATIONS, PROTECTION OF BEINGS,
MARPA THE TRANSLATOR: I BOW TO YOUR FEET.

ALL YOU DISCIPLES GATHERED HERE, LISTEN!

YOU ARE VERY KIND TO ME,
I AM VERY KIND TO YOU.
MAY WE, MASTER AND DISCIPLES, EQUALLY KIND,
MEET IN THE REALM OF ABHIRATI.

ALL YOU PATRONS PRESENT HERE,
MAY YOU HAVE LONG LIVES AND MERIT;
MAY INCORRECT WISHES NOT ARISE IN YOU,
MAY YOUR WISHES THAT ACCORD WITH DHARMA BE FULFILLED.

MAY THIS AREA BE AUSPICIOUS,
MAY PEOPLE BE FREE FROM SICKNESS AND FIGHTING,
MAY THERE BE GOOD HARVESTS, BOUNTIFUL GRAIN, JOY, AND COMFORT;
MAY ALL PRACTICE DHARMA AT ALL TIMES.

MAY ALL WHO SEE MY FACE, HEAR MY SPEECH,
RECOLLECT MY LIFE,
OR HEAR MY NAME OR OF MY LIFE,
MEET ME IN ABHIRATI.

MAY ANYONE WHO FOLLOWS MY LIFE STORY
IN CONDUCT AND IN PRACTICE,
OR ASKS ABOUT, EXPLAINS, OR LISTENS TO IT,
OR READS, PROSTRATES, OR PRESENTS OFFERINGS TO ME,
OR CORRECTLY EMULATES IT,
MEET ME IN ABHIRATI.

TO ALL PEOPLE OF THE FUTURE
IF YOU ARE ABLE TO MEDITATE,
MAY YOU, THROUGH MY AUSTERITIES,
BE FREE FROM OBSTACLES AND PITFALLS.

THERE IS IMMEASURABLE MERIT
IN ENGAGING IN AUSTERITY FOR DHARMA,
THERE IS IMMEASURABLE KINDNESS
IN FACILITATING AND ENCOURAGING IT,
THERE IS IMMEASURABLE BLESSING
IN HEARING MY LIFE STORY.

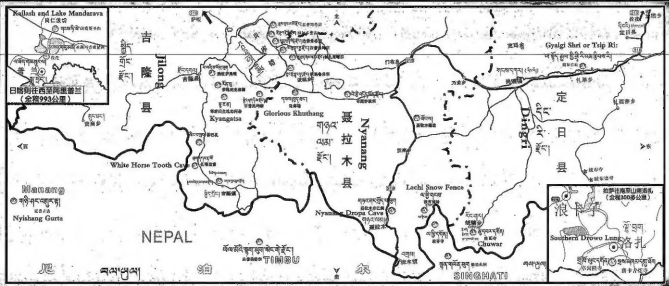
THROUGH THE BLESSING OF THESE THREE IMMEASURABLES,
MAY BEINGS BE LIBERATED JUST BY HEARING IT,
MAY ALL BE ACCOMPLISHED JUST BY CONTEMPLATING IT.

MAY MY PLACES, AND THE PLACES I'VE STAYED,
AND MY BELONGINGS, AND ANYWHERE I HAVE GONE
OR THEY ARE BROUGHT BE FILLED WITH JOY AND WELL-BEING.

WHEREVER THE ELEMENTS OF EARTH, WATER,
FIRE, WIND, AND SPACE ARE PRESENT,
MAY I BE PRESENT TOO.

MAY DEVAS, NAGAS, AND THE REST OF THE EIGHT CLASSES,
LOCAL DEVAS, AND BHUTAS NOT CAUSE
HARM FOR EVEN AN INSTANT,
MAY THEIR WISHES BE FULFILLED IN ACCORD WITH DHARMA.

MAY NOT EVEN ONE ANIMAL, INSECT,
OR OTHER BEING FALL INTO SAMSAARA,
MAY I LEAD THEM ALL TO LIBERATION.



密勒日巴圣迹





རྗེ་མི་ལའི་ལུང་གནས་རྒྱུད།

密勒日巴圣迹

In The Foot Steps of The Great Tibetan Yogi Milarepa

བར་ལེན། མཁན་པོ་དཔལ་འབྱན།
摄影 巴丁塔布
Photography Khenpo Paten
 མཁན་པོ་སངས་ཚལ་འབྲིངས།
 索曲塔布
 Khenpo Sonam Choeying

འགྲེལ་བཤད། མཁན་པོ་དཔལ་འབྱན།
解释 巴丁塔布
Introduction Khenpo Paten
 མཁན་པོ་དགའ་དབང།
 嘎旺塔布
 Khenpo Ghawang

ལག་རྒྱུ་ལ། དཀོན་མཆོག་ལྷོ་ལམ།
助理 李嘉琛
Assistants Lee Ka Pui Foxy
 རེགས་མཐོང།
 李通
 Leethong
 འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ།
 江平喇嘛
 Jamyang Dondup
 བཟོ་ཤིས་བཟང་པོ།
 扎西桑宝
 Tashi Zangpo

དབྱིན་མུར། ལཱ་ཚེས་འཕེལ།
英文翻译 噶玛求朋
English Translation David Karma Choephel

ཇུ་ཁྱུར། མ་ནེ་མདུང་།
中文翻译 妙融法师
Chinese Translation Ani Miao Rong
 ཆོས་ཀྱི་ཁྱེད་མཆོ།
 曲吉江措塔布
 Khenpo Choekyi Gyatso

5357 土豆视频搜索: @Milarepa-Tibetan བོད་ལྗང། @密勒日巴尊者-修行洞(金)ལྗང།
paten_388@163.com

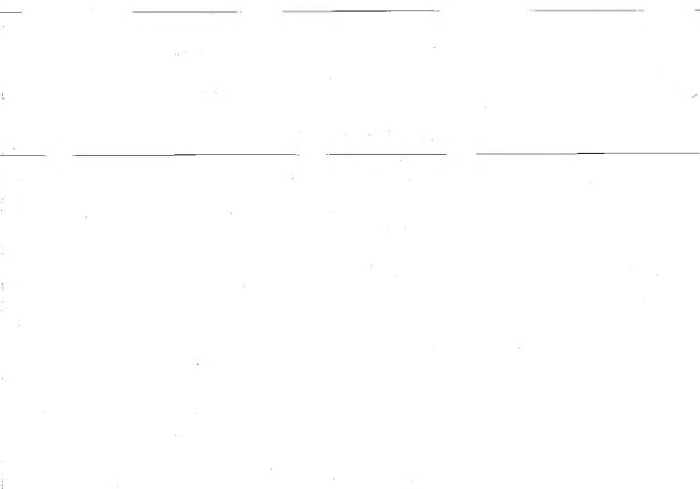
ཐེངས་འདིའི་པར་སྐྱན་སྒྱུན་བདག མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཐེག་མཆོག་བསྟན་འཛིན།

此版印刷功德主

太桥旦曾塔布及其弟子

Sponsored by

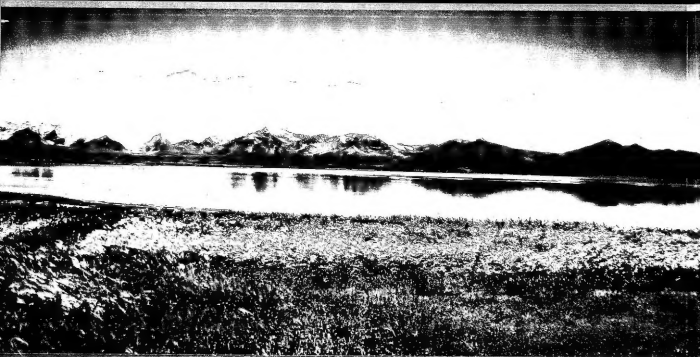
Khen Rinpoche Thekchok Tenzin





青海昆仑音像出版社出版

ISRC CN-H09-09-0005-0/V·G (含光盘)



ISBN 7-88618-023-2



9 787886 180231